

燃脂轻松瘦：丰胸！细腰！翘臀！

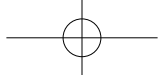


她品时尚课题组 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

燃脂轻松瘦：丰胸！细腰！翘臀！/她品时尚课题组主编. —北京：电子工业出版社，2015.3
ISBN 978-7-121-25642-4

I. ①燃… II. ①她… III. ①女性—健身运动—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第044433号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：6.5 字数：140千字

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

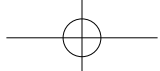
定 价：29.80元

参加本书编写的人员还有：宋明静、吕进、马绛红、周勇、熊雅洁、李利霞、童亚琴、李凤莲、杨林静、文小彦、李璞、曹燕华、杜风兰、李榜、李先明。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

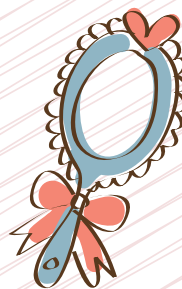
服务热线：（010）88258888。



Contents

6 CHAPTER1

每天只要 5 分钟，三点妙线立现

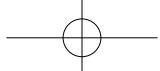


- 胸、腰、臀，你最得意哪儿 7
- 自测一下，你的胸线够完美吗 8
- 自测一下，你的腰线纤细吗 10
- 自测一下，你的臀线够美翘吗 12
- 找回“瘦肌力”，身材紧实有线条 16
- 腰腹平坦，打造永瘦无肉体质 18

22 CHAPTER2

快速涨罩杯，缔造迷人事业线

- 最新美胸标准测测看 23
- 地心引力拖累了你的胸 24
- 拼胸时代，瘦身怎能减胸 26
- 美胸必杀技，重塑 S 曲线 29
- 小法宝出场，华丽变身丰腴美人 31
- 快速涨罩杯，Hold 住完美身形 34
- 丰胸秘籍，“胸模”是这样炼成的 36
- 女人味回归，彻底摆脱“女汉子” 38
- 调教美胸，正确聚拢 CUP 技能全收 40

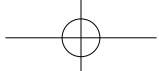


- 告别胸部外扩危机，做回“深 V 女” 42
- 巧拉伸塑造迷人“U”形沟 44
- 拒绝下垂，一秒变性感女神 46
- 早晚各一次，“小垂胸”也能升 CUP 48
- 简单 5 步塑造超完美胸型 50
- 丰盈“胸器”，缔造迷人事业线 52
- 居家美胸操，轻松打造傲人“峰”景 54
- 健胸 4 招赶走恼人的副乳 56
- 小招数消副乳，每天性感一点点 58
- 格子间的隐形丰胸操 60
- 轻松瑜伽练出性感美胸 61

63 CHAPTER3

盈盈纤腰，轻松转身 变女神

- 知道吗？肉肉是这样爬上你的腰 64
- 统统消退，不同类型的腹部赘肉 66
- 4 种小腹容易凸起的人，你是哪一种 68
- 细腰平腹是最重要的性感筹码 70
- 清晨骨盆瘦腰操，动出纤细美腰 73
- 从腰出发，一次瘦到大腿内外侧 75
- 扭臀三部曲，让你重获“腰”媚身段 77
- 身体轻魔法！盈盈蜂腰瘦出来 79
- 运动配腰律，小空间快速消费肉 81



- 纤腰精致微雕，完美腰线养成计划 83
- 360 度无死角瘦腰，让你轻松变女神 85
- 轻松摆动，再现火辣小蛮腰 88
- 击退小肚腩，打造细腰窄身曲线 90
- 腰间肉肉 Bye，侧身狠甩“游泳圈” 92
- 瑜伽跪姿大敬拜式，塑形猫咪轻盈腰线 94
- 宅在家也能瘦，懒人专属瘦腹法 96
- 巧踩空气自行车，平坦小腹很简单 98
- 铲平小腹，重现迷人小细腰 100
- 有氧芭蕾舞操，优雅赶走腹部脂肪 102

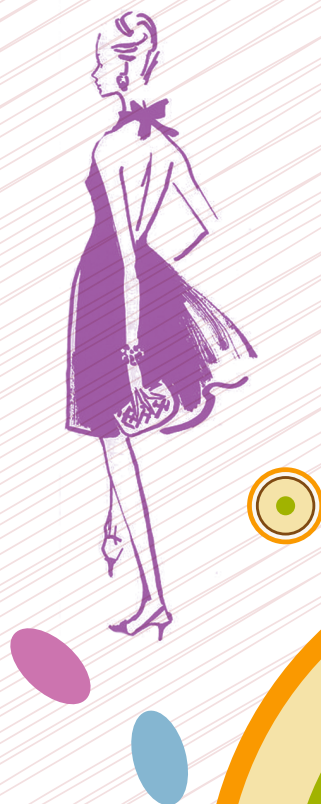
104 CHAPTER4

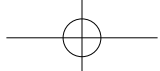
圆润翘臀，性感指数一路飙升

- 不良生活方式吞噬你的臀线美 105
- 九大招数对抗变形“问题臀” 114
- 最完美的臀部“微笑线”藏在哪儿 117
- 三大美臀修炼术速造性感马达臀 119
- 消除臀部多余脂肪，戒掉背影杀手 121
- 不知不觉消屁屁赘肉，诀窍在手秒变身 123
- 击垮下半身赘肉，瘦腿提臀摆脱梨形身 125
- 最热门提臀法，撑地练出蜜桃臀 127



- 拉伸臀部肌肉，瞬间紧实松弛下垂臀 129
- 躺着就能瘦，倾力打造完美翘臀 131
- 美臀小动作，一次甩掉 L 号陈年肥臀 133
- 电臀回归，比基尼尤物大秀火辣身形 136
- 性感翘臀养成记，分分钟变女王 139
- 最 In 美臀法，轻松帮你甩掉扁平臀 141
- 要“翘”不要“凸”，画出屁屁微笑线 144
- 美人踮脚，芭蕾舞出紧实翘臀 146
- 超简单小跨步，前后踢腿消除后臀肉 148
- 拥有完美腰臀曲线，雕塑玲珑美型 150

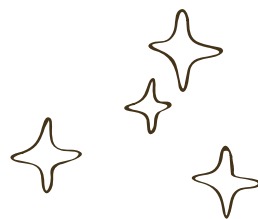
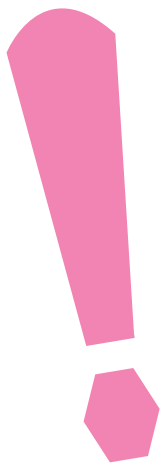


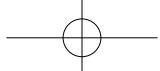


CHAPTER 1

每天只要 5 分钟，

**三点妙线
立现**





胸、腰、臀，你最得意哪儿

对于大多数女性来说，减肥是一生的事业，完美身材更是每位女性的梦想！其实，真正的“美”是时时刻刻都散发着迷人魅力的女人味曲线，而不只是一味地追求更瘦的身型。很多女性其实并不是真的肥胖，而是身上某些地方的脂肪容易堆积，显得整个人是松垮的，视觉上不轻盈。所以成为女神的瘦身计划不是盲目的以减重为目的，你要做的是塑造“丰胸”、“细腰”、“翘臀”的完美身材，雕塑身体的特定部位，让它们更能展现女人的优雅线条美。

与胸、腰、臀密切相关的身体指数是“三围”。它专指女性的胸围，腰围和臀围三者的合称。据统计，亚洲女性的“魔鬼三围”是胸围 84 厘米、腰围 62 厘米、臀围 86 厘米。对照看一下，身体各个迷人部位，你最得意哪儿？

下面提供女性标准三围以及身体各部位指标的计算方法：

上下半身比例：以肚脐为界，上下身比例应为 5 : 8，符合“黄金分割”定律。

胸围：在腋下沿胸的上方最丰满处测量，胸围应为身高的 1/2。

腰围：腰部最细位置的标准围度比胸围小 20 厘米。

臀围：臀围与身高的比例大约为 0.553，较胸围大约多出 8 厘米，与腰围的比例大约为 1.45。例如 166 厘米为标准身高，则臀围应为 91.8 厘米。

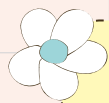
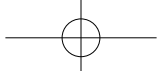
大腿围：在大腿的最上部位、臀折线下测量，大腿围应较腰围小 10 厘米。

小腿围：在小腿最丰满处测量，小腿围应较大腿围小 20 厘米。

上臂围：在肩关节与肘关节的中部测量，上臂围应等于大腿围的 1/2。

肩宽：即两肩峰之间的距离，应等于胸围的 1/2 减 4 厘米。

骨骼美在于匀称、适度。即站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上。为了确保准确性，测量“三围”时，一是要在垂直面上，二是测量时不要把皮尺拉得太紧或太松，力求仔细、准确。

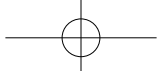


自测一下，你的胸线够完美吗

胸部下垂？乳房老化？产后乳房变形？含胸驼背？时间的流逝与重力的作用会使女人的胸部产生各种问题，拥有完美的胸部曲线是每个女人的梦想。对于大多数东方女性来说，触摸自己的乳房似乎是一件极其尴尬的事情，因此很少有人会养成这样的习惯。其实，温柔地触摸乳房，对乳房进行一些自检观察是很有必要的。亚洲女性的乳房发育往往不尽如人意，有些还存在问题，如先天发育不良、因生育原因萎缩，等等。而且东方女性的胸部普遍偏小、扁平，这与亚洲人的饮食营养、生活习惯等都有关系。医学专家提醒过，如果你已经超过 25 岁，那么应当对乳房保养引起重视。随着年龄的增长，你的胸部可能面临着弹性变差、逐渐下垂的状况。这时，日常保养就变得尤为重要。

与乳房息息相关的胸围反映着胸廓的大小、胸部肌肉的发育情况，是身体发育状况的重要指标。可以试着在家选择有镜子的、温暖的、光线柔和的洗浴间，脱去上衣，站在镜子前面，仔细打量并触摸乳房，做个小测试，计算一下你的胸围是否标准？

测量时，身体直立，两臂自然下垂。皮尺前端放在乳头上，皮尺后端置于肩胛骨下角处。先测量安静时的胸围，再测量深吸气时的胸围，最后测量深呼气时的胸围。深吸气与深呼气时的胸围差为呼吸差，可以反映呼吸器官的功能。一般成人呼吸差为 6 ~ 8 厘米，经常参加锻炼者的呼吸差可达 10 厘米以上。测量未成年女性胸围时，应将皮尺前端放在肩胛骨下角，后端放在乳峰上。测量时注意不要耸肩，呼气时背部挺直，不要弯腰。



测量结果可以归纳为以下四种类型：

1. 瘦小型：胸围 (cm) \div 身高 (cm) < 0.49
2. 完美型： $0.5 \leq$ 胸围 (cm) \div 身高 (cm) ≤ 0.53
3. 性感型： $0.54 \leq$ 胸围 (cm) \div 身高 (cm) ≤ 0.55
4. 丰满型：胸围 (cm) \div 身高 (cm) > 0.55

知道了以上有关乳房的分类公式，那么就可以计算一下自己的乳房属于哪个范围，是瘦小型、完美型、性感型或丰满型的哪一类呢？

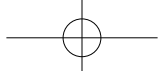
计算出自己胸围大小后，接下来要做的关键一步，就是选择适合自己的胸罩类型。你选对胸罩了吗？各类胸型分别适合哪种类型的胸罩呢？在了解胸罩的衬垫材质、钢圈形状与罩杯的剪裁之后，根据自己的胸型选择合适的胸罩款式。

瘦小型

为了修饰小巧的乳房，玲珑小胸的美眉可以尝试一体成型的 T-shirt Bra，这种一体成型的胸罩可以立体雕塑出胸部的完美弧度，从视觉上衬托出较为丰满的轮廓。

完美型或性感型

建议穿上 2/3 或 3/4 型罩杯的胸罩。完美的乳房曲线，需从锁骨中间到左右两侧的乳头呈现正三角形（黄金三角点的乳房黄金曲线），即使乳房的大小并不是丰满型，但却非常符合身材的完美比例，这种类型的美眉们在选购胸罩上可以有很多选择。胸型以及乳房 size 都很完美的你们可以多尝试选



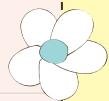
购 2/3 或 3/4 型的罩杯，更能散发出美胸的迷人魅力！

丰满型

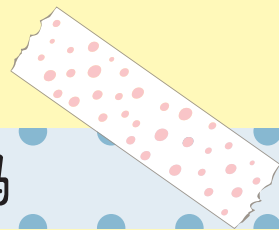
建议穿上全罩杯式的胸罩。丰满的双乳虽然是许多人羡慕、欣赏的焦点，但是在胸罩的选择上，最好选择全罩式的罩杯，这样才能把丰满的乳房完全包裹起来。不然，在地心引力的持久作用下，可能会让丰满的乳房变型下垂哟！

献给美眉们一份准确实用的罩杯自测表，买内衣必备哦！

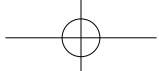
罩杯型号	胸围与胸下围的差距
AA	约 7.5 厘米
A	约 10 厘米
B	约 12.5 厘米
C	约 15 厘米
D	约 17.5 厘米
E	约 20 厘米



自测一下，你的腰线纤细吗



传说中的“水蛇腰”应该是多细呢？理想的腰围标准又是什么呢？腰臀比例对于女性完美身材真的重要吗？腰围和女性健康又有着什么样的必然关系呢？一起来找出这些问题的答案吧！



【最佳腰臀比例】

腰围反映腰腹部肌肉的发育情况。理想的腰臀比例最小值应该是多少，目前还没有标准定论。但是，理想的腰臀比例最大值是多少，已经得到了众多专家的确认。如果是女性，理想的腰臀比例大约在 0.67 ~ 0.8 间。玛丽莲·梦露、黛安娜王妃、奥黛丽·赫本、黛米·摩尔、辛迪·克劳馥这些性感女神就是一直保持着 0.7 的完美腰臀比例；如果是男性，这一比例大约在 0.85 ~ 0.95 之间。

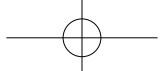
关注腰臀比例，能让你随时了解自己的健康状态，还可以给自己的身体建立警戒线。一旦腰臀比例过大，也就意味着健康风险加大。糖尿病、高血压就容易找上门来，对于男性来说，还更容易患上心脏病。知道了这些小常识，下面就来测量一下你的腰臀比例吧！

用皮尺先测量出腰围，测量时，身体要保持直立，两臂自然下垂，不要收腹，呼吸保持平稳，皮尺水平放在髋骨上、肋骨下最窄的部位（腰部最细的部位），然后再测量出臀围（一定要是臀部最宽的部位）。最后，用腰围除以臀围，就得到了你的腰臀比例。以女性为例，腰围是 96 厘米，臀围是 117 厘米，那么腰臀比例就是 $96/117$ 等于 0.82。

女人们都希望腰臀比例能越小越好，但其实只追求比例更小并不是完美身形的标准，只要能维持在 0.67 ~ 0.8 之间，这样的比例就是比较理想的。而很多女性崇尚的节食减肥之所以不科学，也正是因为它并不能达到最佳的腰臀比例，你可以通过节食变得很瘦，但是在整体瘦下去的同时也很难再保持臀部的紧翘圆润，所以不要太苛求自己的身材能像模特般完美，只要看上去不太胖，并且比例在合理的范围内，就已经是健康匀称的身形。

【腰臀比例与健康风险】

腰臀比例是预测一个人是否肥胖，是否面临患心脏病风险的较佳方法。腰围尺寸越大，表明脂肪存在于腹部越多，是危险的信号；而一个人臀围大，

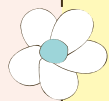


表明其下身肌肉发达，对身体健康有益。

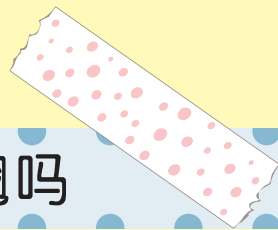
体形与潜在的身体隐患是有密切联系的。研究表明，苹果形身形（脂肪集中在腰腹部位）的女性相比梨形（脂肪集中在臀部、腿部）的女性，患心脏病的概率要高一倍。也就是说，即使女性不是太胖，苹果形体形也会让她处于危险的健康状态中。

这是为什么呢？因为苹果形体形的人比梨形体形的人有更大的身体隐患，苹果形体形的人胃部会承受过多的重力，而梨形体形的人大部分重力主要集中在臀部和大腿部位。腰部脂肪过多的人，患心脏类疾病和糖尿病的可能性就会比脂肪主要集中在臀部周围的人要大很多。

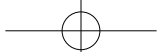
腹部脂肪相当顽固，要想减掉它可没有那么容易，最佳的办法是控制饮食和勤于锻炼。特别是对于天生就是苹果形身形的人来说，要减小腰围是非常困难的事，最实际的目标应该是养成健康的生活习惯，慢慢地控制身体体重，而不仅仅是短时间内减掉脂肪。对于大多数人来说，体重的降低也意味着腰臀比例值的下降，患心脏类疾病的危险也会随之降低。



自测一下，你的臀线够美翘吗



不论是穿紧身裤、短裤还是迷你裙，翘臀都能恰到好处地帮你衬托出性感魅力！如果没有紧翘臀型，就很难显出腰的纤细、腿的修长。在这个“S”身线当道的时代，大小适中、紧实浑圆、上翘曲线的美臀是好身材的点睛之笔，它使得女性身材更显凹凸有致。



【美臀标准】

臀部的定义：臀部是腰与腿的结合部位。臀部是人体背面审美的焦点，是展示女性魅力最生动、最丰满的部位。

最佳形状：丰润圆翘、球形上收、富有弹性，曲线柔和流畅。

臀围：从比例上来说，臀围与身高的比例大约为 0.553。若以 166 厘米为标准身高，则臀围应为 91.8 厘米。测量时，两腿并拢直立，两臂自然下垂，将软尺放在臀部最凸出的点，与地面平行测量，不要让软尺过紧，也不要上下倾斜。

【臀部类型】

臀部的形态与盆骨的凸出程度、前倾程度、臀肌肥厚程度以及臀部周围脂肪组织的堆积情况有关。

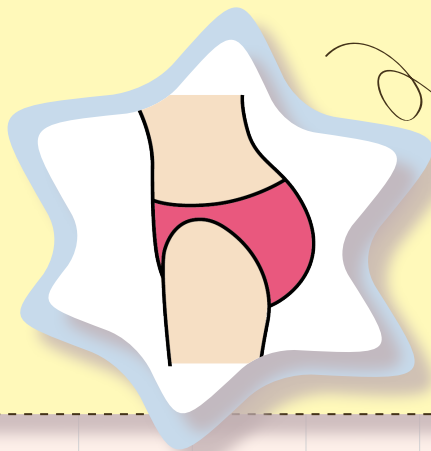
1. 按臀部脂肪堆积情况分类

标准型：整个臀部脂肪分布均匀、适中；

桶腰型：臀部的脂肪大多分布在腰部，使腰和臀的曲线变小、变直，成桶状；

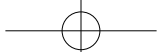
后伸型：臀部脂肪在臀大肌的两端，臀部向后伸展。

2. 按臀部侧面向后凸情况分类



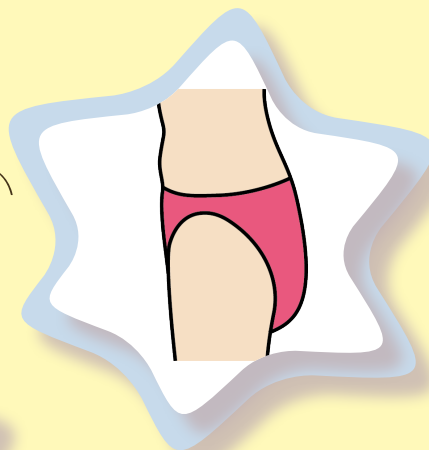
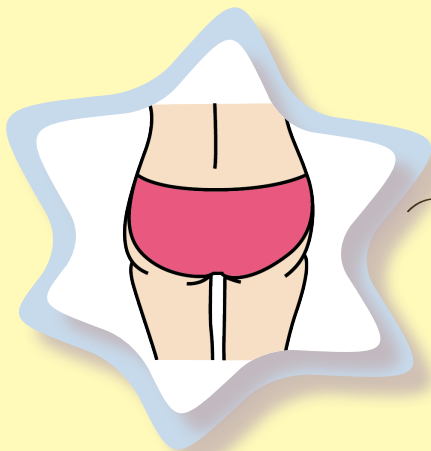
后翘型

臀部向后翘，腰臀曲线加大，属美臀型。



平直型

臀部与腰的弧度显得平坦没有曲线。



下垂型

拥有这类型臀部的人多为肥胖者，臀部脂肪向下松垮。

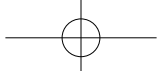
【臀部的美学评价】

A++ 级：臀部中等偏大，丰满，呈圆形，可以见到深大的“米氏菱形窝”（臀部上方的两个凹下去的窝，在医学上被称作“麦凯斯菱”，俗称“腰窝”，是理想的人体模特标志之一）。臀部向上后翘。皮肤光滑而富有弹性，皮下无过多的脂肪组织。

A+ 级：臀部中等大，紧致圆润，可见“米氏菱形窝”。皮肤光滑有弹性，没有皮肤脂肪堆积。

A 级：臀部较大，圆形，“米氏菱形窝”不明显，皮肤光滑有弹性，有少量的皮下脂肪。

B 级：臀部小而扁平，或大而不规则，皮肤光滑，走路时可见脂肪抖动。



C级：臀部偏小，平塌，皮肤光滑，弹性差。

C-级：臀部很大，呈正方形，臀部凸出部分有脂肪下垂，显得臃肿。

【臀部的美化】

从女性的形体美来看，胸、腰与臀共同构成了身体曲线美的三大要素。高耸的胸部和浑圆上翘的臀部上下呼应，通过腰部流畅的连接，组成了一篇美妙跌宕的三部曲。阿拉伯人称之为“旋转的天堂”，古希腊人更是在雕塑中充分展现了女性的臀部美，“米洛斯的维纳斯”至今魅力无穷。

健美的臀部应该中等偏大，圆滑、丰泽、富有弹性且上翘，曲线柔和流畅，皮下无过多的脂肪；从造型上看，完整、优美、神秘。当站立时，由于覆盖在脊椎尾端的肌肉比其他部位薄而紧，会形成“米氏菱形窝”，年轻而丰满的女性，菱形窝就大而深，像面颊的笑靥一样美丽动人。

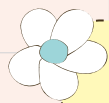
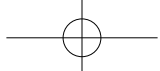
亚洲人身材稍显平庸的症结，就在于臀部扁宽、腰身松垮。臀部过大的女人，走起路来臀部脂肪会随之抖动，给人以累赘感；臀部扁平无肉，则无曲线美。美臀应该呈浑圆状而富有弹性，胖瘦适度以及优美的轮廓是美臀的决定性因素。

美臀还在于它的动感。臀部是人体背面审美的焦点，是展示女性魅力最生动、最丰满的部位。走动时左右摇摆的臀部，增强了女性的动态美，是青春活力的象征。从背面观察女性的这种姿态，还能给人一种朦胧美和距离美。



美臀小贴士：

1. 双手大幅度地摆动，大跨步且快速地行走，可以运动到臀部肌肉，达到修饰臀部曲线的效果。
2. 爬楼梯时，一次跨越两个阶梯，比一次爬一个阶梯更能锻炼臀部及下半身的肌肉，拉长线条。



找回“瘦肌力”，身材紧实有线条

想要“变瘦”好久了，用遍所有减肥方法，为什么还是没瘦下来？下定决心要减肥了，从只吃苹果的节食方法到绑弹力的奇葩塑身，辛苦了大半天，却1公斤也没少？好不容易瘦了一点，但只要生活正常就复胖，甚至比之前还胖！其实，减肥总是失败的人是因为“突然改变生活习惯”，给自己太多压力，太刻意的结果就是“瘦不下来”，容易半途而废，最后自暴自弃，减肥大计又只能宣告失败！

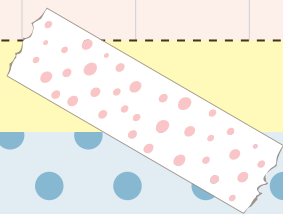
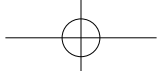
【瘦身不可或缺的力量——瘦肌力】

一味地节食、减少卡路里摄取，的确会瘦得很快，但只靠节食瘦身，就算瘦下来也没有曲线，身材看上去并不美丽！想要真正健康的瘦下来，靠的是瘦身所需的肌肉力量，也就是“瘦肌力”。“肌肉”不是运动员、健美先生的代名词，任何人身上都该有能帮助消耗热量的肌肉，想要瘦得漂亮、拥有曲线，就得找回“瘦肌力”！

锻炼出一定的肌肉群，就算只是躺着，都会比别人消耗更多的热量，再也不用担心“小肉肉的烦恼”啦！核心肌群变强，身体燃脂力相应更快速，真正就可以“躺着也能瘦”。这种“瘦肌力”并不是天生就有的，通过后天的锻炼让身体赶紧拥有“自瘦”的魔力吧！

【提升肌肉量，躺着都会瘦】

人会胖，除了吃太多外，多半都是因为“不爱动”，让瘦肌力逐渐消失。肌肉原本是为了让人类活动而存在，常常使用就能增加静止不动时消耗的热量，一天增加50~100卡路里，一年就有36500卡，相当于身体在“大口吃掉热量”。但是，只要不使用，就会变成体内不必要的部分，迅速衰退。



肌肉一旦衰退，热量的消耗就会减少，也就是造成肥胖的原因，更何况，“肌肉”从 30 岁开始就会慢慢消失！

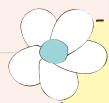
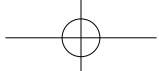
肌肉消耗的热量是脂肪的 26 倍，体积是脂肪的 1/4。同样的体重，如果脂肪量比较高，身体体积看起来就会比较大，而肌肉量比较多的人，热量燃烧的机制是脂肪量高的人的 26 倍。如果你的肌肉量提升了，在睡觉或者内脏运作的时候你都在燃烧脂肪。身高和体重都相同的两个人，肌肉比较多的人和脂肪比较多的人看起来的视觉效果是完全不一样的，肌肉比较多的人身体看起来会比较紧实。

【想变瘦，就要吃饭】

刻意少吃或只做有氧运动的瘦身，一定会复胖！肌肉是身体的引擎，长期少吃，会让身体变成节约热量型的体质，只要一恢复饮食，就算只吃一点点也会复胖。因此，若能先将身体的基础打好，就能让肌肉量增加、提高身体的代谢，体重也会快速下降。此外，误以为只要多做有氧运动，如慢跑、健走等，就能瘦下来的想法，其实是错的。因为一天的运动量若没有达到 2 小时，就不必期待瘦身的效果会很明显，且只要一天没做运动，就没有效果。

【伸展四肢，找回身体曲线】

每天做 10 分钟拉伸运动，肌肉会因为运动而有弹性，让身体曲线变美，松垮的手臂、肚子、大腿都能因此而紧实，塑造梦寐以求的魔鬼曲线。此外，也能让肌肉以正确的姿势支撑身体进而改善酸痛，连血液循环都能变好，再加上能促进生长激素的分泌，让细胞活跃，自然能看起来变得年轻、有活力。



腰腹平坦，打造永瘦无肉体质

如果想要瘦下来，最重要就是瘦腰腹部。因为腰腹部是身体的支撑，是身体最大的肌群，如果瘦身的时候能把腰腹部这个难题攻克掉，那么后面的任务会越来越容易。

【为什么说瘦身应从瘦腹开始】

有些人腰腹部的脂肪是内脏脂肪，比如有啤酒肚或者是小腹很凸出的人，因为这类人的核心肌群没有训练好。内脏脂肪是人体必需的脂肪，它围绕着人体的脏器，主要存在于腹腔中，用于保护内脏。但是内脏脂肪很容易在体内囤积过多，造成腹部凸出，形成中广型肥胖，这样的危害远远大于皮下脂肪的过量囤积。

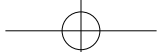
【瘦腹运动能强化核心肌群】

瘦腹运动主要锻炼的是身体的核心肌群，而核心肌群的锻炼几乎是所有体育运动的重点，它不仅可以增强身体的肌耐力，更能加速脂肪的燃烧，帮助快速达到减重的效果。

锻炼核心肌群的运动推荐：

仰卧起坐

对于核心肌群的训练，一般是从腹肌开始，锻炼腹肌大多数人首先想到的就是仰卧起坐，这项运动除了锻炼上腹肌群的肌耐力，还可以锻炼身体爆发力。



平板支撑

平板支撑，类似于俯卧撑的一种简单肌肉训练，可以有效地锻炼腹横肌，被公认为训练核心肌群的有效方法，每天坚持两分钟就能让平坦的小腹重见天日哦！

仰卧举腿

主要锻炼腹肌下部，长期坚持可以练出诱人的“人鱼线”。下腹部练习对腰部的要求会更高一些，如果腰部力量太弱也先不要进行此动作，否则会造成腰伤。还要注意腿部落落的时候，不要触地，否则会减少下腹的受力程度，影响锻炼效果。

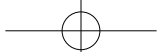
【瘦腹不仅追求瘦，紧实也很重要】

致使大腹便便，还有一个原因就是腹腔太大，那如何让腹腔变小呢？其关键就是增强腹部核心力量，让它更紧实。

腹腔是被最里层的腹部横肌包裹着的，而包裹在腹横肌之外的才是腹部肌群。所以腹腔会变大是因为包裹腹腔的腹横肌松弛无力。要把腹腔变小，那就要让腹横肌变强、变有力，可以控制腹腔的大小。

【瘦腹前先减脂，再进而针对性腹部运动】

如果不先降低身体表皮下的油脂，就把腹肌练壮，那身体就好像穿着一件厚厚的“油皮大衣”，即使有结实的八块腹肌也未必明显。所以先降低全身的脂肪，这才是瘦腹、也是瘦全身的第一步！让身体的脂肪降低，同时也



会降低身体中不好的血脂肪（三酸甘油酯），一举两得。

要降低全身的脂肪也没有捷径，所以市面上宣称可以降低体脂的药物、保健品，或是任何神奇的能量石、器具，甚至是抽脂手术，都不是好的方法。因为只要不是通过自己身体的运动而达到的降体脂，都不可能让你的体能变好，更不可能让身体从根本上增强代谢。

【瘦腹时的正确饮食方法】

少量多餐

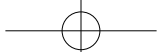
维持稳定的血糖是让自己变瘦的关键，因为不稳定的血糖会让人有不稳定的食欲，而稳定血糖的重要原则就是少吃多餐，每一餐最多只吃6到7分饱。

均衡比例

找到合适的碳水化合物、蛋白质、油脂、蔬果摄入比例。饮食中，最好每一餐都要有碳水化合物、蛋白质、油脂，且这三大营养素最好是从非人工加工过的有机食物中获取，例如糙米饭比白米饭好，鱼肉比鱼丸好，初榨油比精加工过的油好。同时搭配一定量的果蔬也至关重要。

运动前后注意营养补充

运动前需要补充足够的热量，所以运动前可以把比较容易消化、能转化成热量的食物比例提高一些，那就是富含碳水化合物的食物，如饭、面、馒头、面包，等等。运动后则需要多补充蛋白质以供应肌肉及免疫系统的需求，比如鱼肉、豆腐、水煮蛋，等等。

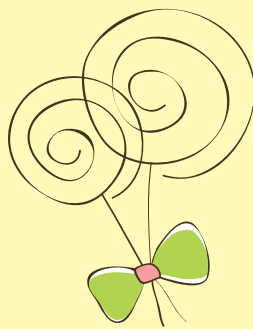


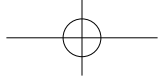
设定“饮食假期”

减肥期间有饮食禁忌，时间太长会让人受不了。所以如何让饮食计划长期执行又不会让人产生厌恶感呢？那就安排一个“饮食假期”，在这个时间段，可以品尝平时为了减肥想吃却又不敢吃的东西，这样兼顾了需求的同时，也可以让饮食纪律比较容易被接受并长期执行。

摄入充足水分

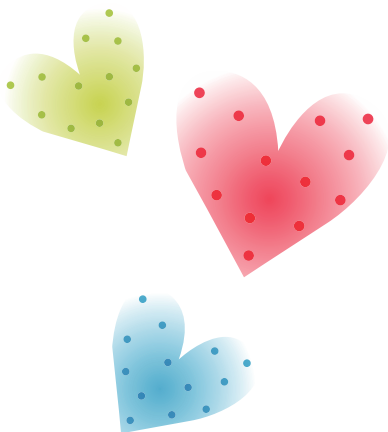
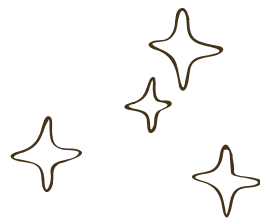
水分是身体代谢系统最重要的物质之一，缺水会让代谢变慢，脂肪更容易囤积在身体里。如果身体缺水，食物转化为热量的速度就会变慢，运动时消耗的热量也会比水分充足时少，而体脂转化为热量代谢掉的比率也会降低，那么减重的效果就会大打折扣。

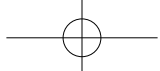




CHAPTER 2

快速涨罩杯， 缔造迷人 事业线





最新美胸标准测测看

“贝嫂”维多利亚·贝克汉姆曾自曝在辣妹时期隆胸，“从 34A 到了 34D”，然后她觉得太别扭，感觉到“胸都快顶到脖子了”，于是在 2009 年又“改造”回了原始尺寸。时下众多明星纷纷隆胸，在众多场合秀自己的“事业线”，但是贝嫂却与她们背道而驰。每个女人都希望拥有完美的双峰，但什么才是真正的美胸呢？其实胸部大不一定是美的，适合自己身材的才是最美的。

美胸也是有标准的，你的胸部够完美吗？完美双峰取决于黄金比例，在此就先来了解什么是胸部的黄金比例吧！

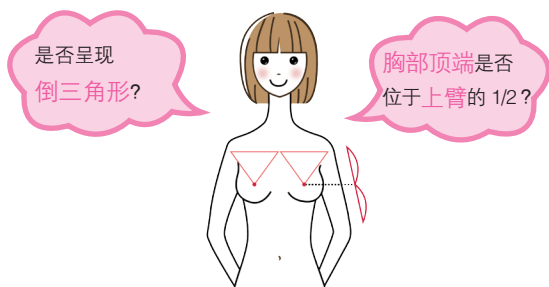
【完美胸围的“黄金比值”】

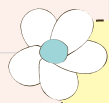
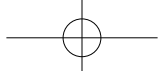
1. 胸围要与身材成比例，过大或者过小都是有失美感的。一般情况下用身高（厘米）乘以 0.53，得出来的数值是理想状态下的胸围尺寸，也就是黄金比值。比如，身高 165 厘米的女性，胸围在 87.45 厘米左右为佳。
2. 除了胸围大小以外，乳房的形状也很重要，完美的乳房应该饱满、圆润、富有弹性，从侧面看上去应该高耸并微微上翘。
3. 两侧的乳房大小、高度应基本对称，乳轴线与胸壁的角度几乎成 90 度。
4. 乳头乳晕应该与乳房皮肤界限分明，乳头凸出不内陷，呈圆柱形略向上仰，并且颜色为粉红色。两乳头的间距要大于 20 厘米。
5. 乳房呈半球形，且乳房基底面直径为 10 ~ 12 厘米。

【性感的“黄金三角”】

1. 将锁骨中心点与左右肩连成一线，再与左右乳头连成一线，如能构成如右图般的倒等边三角形，就是黄金比例。

2. 胸部顶端位于肩膀至手肘之间的 1/2 处，即为理想的胸部位置。





地心引力拖累了你的胸

许多女性把乳房下垂认为是地心引力自然的作用，索性任其下垂。但你也或许不知道，造成乳房下垂的罪魁祸首可不是只有地心引力那么简单，在日常生活中，许多不健康的生活方式或习惯，也可能让乳房“很受伤”。

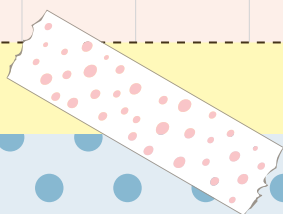
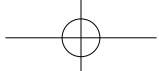
【过度节食，蛋白质告急】

节食减肥，摄入的营养急剧减少，身体只好拼命从各个部分抽调储存的脂肪和蛋白质，用来维持身体正常代谢需要的热量和重要器官的运转，而乳房正好是脂肪和蛋白质的“大本营”。胸部脂肪减少后，腺体组织萎缩而失去支撑，而连接胸肌和乳房的结缔组织却没有变化，胸部变小下垂就在所难免了。

为了防止减肥时胸变小、变下垂，应该配合高蛋白质食物，并辅助维生素A、维生素B、维生素C、维生素E，矿物质钙、镁、铁等给胸部提供足够的营养，以及维持平衡的雌激素水平，就能让胸部饱满坚挺。

【沐浴不当，丰胸不成反下垂】

千万别小看洗澡对胸部的影响，水流冲击不当很可能造成胸部的负担。沐浴时利用莲蓬头喷出的强劲水流，冲击局部赘肉来按摩胸部的方法，曾经受到很多明星的追捧。这样做不仅可以消除脂肪也可以让皮肤紧致，但把握这个冲击的“度”很重要。不要用直流水冲两个肩膀部位的韧带，韧带的位置大概就在内衣肩带的地方，正是韧带起着提拉胸部的作用。保护好韧带能预防和延缓下垂现象。水流的过度冲击会损害韧带的正常作用，胸部就容易下垂。



洗澡时避免用热水刺激乳房，更不要热水中长时间浸泡乳房，否则会烫去皮肤表面的角质层，让皮肤越来越干，使乳房的软组织越来越松弛。洗澡时的水温以 27 摄氏度左右为宜。用喷头从下向上冲洗胸部，能起到让胸部坚挺提升的效果。

【胸罩尺码不符，穿戴方法错误】

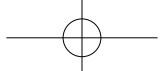
“反正穿在里边别人看不到，大一点小一点也无所谓，不用注重内衣的尺寸。”你是否也会有这样的内心诉求？许多女性买胸罩时都没有试穿就买回家，其实，过小的胸罩会影响胸部的发育，而长期穿戴过大的胸罩又可能导致胸部下垂。随着年龄的变化、婚前婚后以及孕育前后，女性的乳房大小会发生变化，这时选购胸罩就要调整尺码，试过之后再买。

穿胸罩时，也不是随便扣上就行，而应当先把胸罩扣好，然后调整肩带，正确的方式是身体前屈，用手将整个乳房及周围的脂肪轻柔地塞进罩杯里，使之显得充实饱满，也可避免乳房脂肪向外流失，使乳房越来越小。

此外，选内衣还要根据胸形而定。全杯的适合全面包围乳房，它可以将扩散或松弛的乳房收紧，适合胸部丰满或松弛的女性；半杯可以直接承托乳房的下半部分，垂直的胸带可以将胸线抬高，使胸部丰满有球形感，比较适合胸部下垂的女性；侧杯可以将乳房由两边向中间推挤，使双乳丰满，适合胸部外扩或扁平的女性；3/4 杯则适合胸部丰满但下垂的女性。

【久坐族胸部最容易走样】

经常需要伏案工作或使用电脑的女性，最常见的姿势就是屈身在办公桌



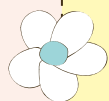
前，含着胸经常坐上好几个小时。长时间的含胸驼背，双臂和胸部都处于下垂的状态，胸部根本得不到向上提升的机会，久而久之自然导致下垂甚至越变越小。

【 趴着睡觉不仅会缩胸 】

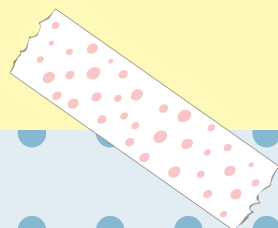
喜欢趴着睡觉的女性，潜意识里缺少安全感，认为面朝下就能加强对身体重要部位的保护。偶尔几次还没关系，但长期趴着睡就会挤压乳房组织，让乳房弱化松弛、下垂外扩。

【 运动时没有穿运动型内衣 】

在进行跑步、弹跳等运动时，如果不穿运动型胸罩，胸部会不由自主地大幅度摆动，使乳房内的弹性纤维组织受到永久性伤害。所以运动时一定要穿上运动型内衣，保护你的胸部。

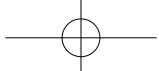


拼胸时代，瘦身怎能减胸



高耸而富有弹性的乳房是女性青春健美的重要标志。每个女性都希望自己的乳房丰满诱人的同时，还拥有纤细的腰姿。可是，现实中这两者很难兼得。胸部细胞主要是脂肪，瘦身后身体脂肪减少，胸部自然都会缩小。尤其在瘦身的过程中，经常会出现胸围变小、乳房下垂的情况。如何才能瘦身不减胸呢？

美体专家指出，乳房一般可以分为两种，一种是乳腺型的，一种是脂肪型的。判定方法是：可以试着捏一下腋下副乳的地方，如果捏起来感觉里面



有像米粒一样的东西，那说明胸部是乳腺型的，如果捏起来是一大块肉，那就是脂肪型的胸部。

乳腺型的胸部是不容易瘦下去的，因为胸里面充满的是乳腺；但脂肪型的胸部比较容易瘦下去。乳腺型的胸部多来自遗传或者天生基因，所以这类胸部就算缩小也是有办法让它再长回去的。如果你是属于这类型的胸部，那么恭喜你啦！

与之相对的脂肪型的胸部就会比较吃亏，虽然胸大，但是你的身体体重也会比较大，因为你的胸部蕴藏着大量脂肪，而当你减肥的时候，身体会首先消耗你胸部的脂肪。这类女性一开始减肥，胸就会一点点变小。所以建议这种脂肪型胸部的女性以运动为主，节食为辅的方法瘦身，胸缩小的机率会相对来说小一些。

【美食美乳】

为了减肥，很多女性特别限制脂肪的摄入量，结果造成营养不良，肌体消瘦从而导致乳房变小，大大降低了美感。所以在减肥期间更应该注意饮食。

补充脂肪

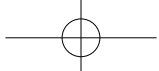
乳房是一个贮藏脂肪的“仓库”。因此，为了乳房发育，应适当食用一些含脂肪量丰富的食品，如肉、豆类等。

补充水分

多饮水对乳房的健美作用很大，如能每天坚持饮用8杯水，则对滋润、丰满乳房起到直接作用。

补充胶原蛋白

乳房健美标志之一，是光洁度好，具有弹性不粗糙，为此应摄取足够的胶原蛋白以补养乳房。含胶原蛋白的食品主要有肉皮、猪蹄、牛蹄、牛蹄筋、



鸡翅等。同时，还应多吃橘子、胡萝卜、蛋类等。

补充雌激素

雌激素在乳房发育和维持其丰满与弹性中起重要作用。应多吃富含维生素 E 以及有利于雌激素分泌的食物，如卷心菜、菜花、葵花籽油、菜籽油等。维生素 B 族也有利于雌激素合成，它存在于粗粮、牛奶、猪肝、牛肉、蘑菇等食物中。

【日常护乳】

注意姿势

女性的背部与乳房的健美关系密切。走路时背部平直，乳房自然就会挺起；坐立时也应挺胸抬头；睡眠时要用仰卧位或侧卧位，不要俯卧。

深呼吸

每日清晨或夜晚做数次深呼吸，可使胸部得到充分发育。

胸部拉伸

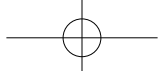
主要是加强胸部的肌肉锻炼，如适当多做扩胸运动或俯卧撑、扩胸健美操等。

精神丰胸

乳房的生长发育受到内分泌的控制，而内分泌功能在很大程度上受精神因素制约。因此，一些性格内向、抑郁寡欢的女性，常会出现内分泌失调，引起乳房发育不良。因此，保持乐观的情绪、开朗的性格、充足的睡眠，是乳房挺拔的重要条件。

适当按摩

时常用鲜乳汁或营养膏涂抹乳房皮肤都可促进乳房的弹性和饱满。至于是否可涂抹含雌激素的营养膏，最好经医生同意，且不要触及乳头。



美胸必杀技，重塑 S 曲线

每个女人都希望自己拥有天使的脸蛋、魔鬼的身材，但是魔鬼的身材如果缺少了完美的胸部会不会黯然失色呢？总是被人戏称“太平公主”、“飞机场”、“平胸族”的你，是否因此而对自己失去信心了呢？丰满坚挺的胸部是每个女性的渴望，只要掌握美胸秘诀，你也可以“波”涛汹涌的。

完美胸线：

能改善体态与身体平衡，提升胸线，放松肩关节，舒缓肩部肌肉酸痛。

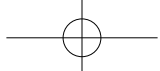
丰胸示范：



Step1 保持直立姿势，
两手握空拳，双臂伸直呈打开
状态，扩展胸部到最大限度。



Step2 双臂向上抬起，
感觉有一股力量从上面牵引着
身体，向上提拉胸部。



Step3 双臂缓缓落下
至胸前，与地面保持平行。

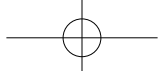


Step4 手肘弯曲于胸前，
用力地往后拉伸，感觉手肘最大
限度延伸至身后，扩展胸部。

建议次数：10 次

美胸不 NG：

身体始终保持直立姿势，手臂向上拉伸时双脚不离地。扩展胸部时不要将臀部往后撅。



小法宝出场，华丽变身 丰腴美人

两个水杯加一些简单的身体动作就能让你的胸部涨起来，你相信吗？亲身尝试一下，水杯丰胸操让你在拉扯之间疾速升 Cup。不论你是在健身中心，还是在家里，甚至在办公室中，都可以简单练习这组丰胸操。想要丰胸的 MM，赶忙行动起来吧！

完美胸线：

美化胸部，提拉胸线，增加肘关节的强韧度，拉长手臂线条。

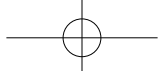
丰胸示范：



Step1 背部挺直，自然坐于椅上，双手各握一个水杯，杯底相对，吸气，手臂向前抬起平行于地板。



Step2 呼气的同时，双臂缓缓向上举起高过头顶，手臂尽量往两侧耳朵靠拢。



Step3 吸气，右臂缓缓放下，平行于地面，左臂保持不变。

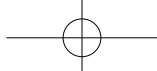


Step4 呼气，左臂缓缓放下，平行于地面，同时右臂缓缓抬起，垂直于地面，手臂不要弯曲。



Step5 双臂同时缓慢放下，弯曲于胸前，手肘靠拢，保持杯底相对，坚持 10 秒钟。





6



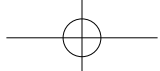
Step6 向身体两侧打
开双臂，保持手肘关节的
打开姿势，扩展胸部。

建议次数：10 次

美胸不 NG：

过程中，背部保持挺直，双腿并拢。每个动作保持 10 秒钟后再进入下一步。





快速涨罩杯，Hold住完美身形

对于一些钟情于减肥的女性来说，如果在减肥期稍不注意，就很有可能会出现当身体瘦下来时，胸部也跟着一起缩水的情况，尤其是采取节食减肥的女性更要注意，这样对胸部的伤害会更大。所以，瘦身成功的女性在后期一定要注意胸部线条的塑造哦！

完美胸线：

拉开胸阔肌和后背斜方肌，加强上半身的灵活度，修饰锁骨与肩颈线条。

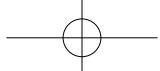
丰胸示范：



Step1 盘腿正坐，肩膀放松，双手伸直打开在身体两侧。

Step2 左手手臂轻轻撑住地垫，吸气，右手向左上方延伸拉长，头部自然地上扬。





3



Step3 吐气时，右手顺势向下画半圆，保持腹部内收，感觉侧腰和背部完全延展。头部一起向下俯。

4



Step4 经过身体正前方时，吸气，改成以右手下臂撑地，左手继续向右上画半圆延伸拉长，头部自然跟着上扬。

5

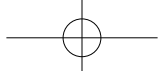


Step5 回到 Step1 的预备姿势，换另一边继续练习。

建议次数：10 次

美胸不 NG：

全程骨盆持正，臀部不离地，注意不可以把重心压在撑地的那只手上。
背部保持直挺，不要驼背。



丰胸秘籍，“胸模”是这样炼成的

杂志上性感迷人的超模们不管穿何种款式的服饰，都能很美地诠释出衣服的韵味，是不是由衷地羡慕？前凸后翘的完美身材几乎是每个女性都梦寐以求的，但是现实生活中，让胸部挺起来还真不是件容易的事。怎样才能让罩杯暴涨变成你所希望的尺寸呢？只要坚持练习下面的拉伸动作，就能让你秀出迷人曲线！

完美胸线：

美化胸型的同时塑造手臂、背部和腿部线条，消除腹部堆积的多余脂肪。

丰胸示范：

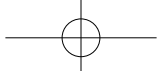


Step1 俯卧在地垫

上，双手伸直自然放于地垫上，掌心朝下，双脚并拢，脚尖绷直。

Step2 双手撑地，双臂伸直，脚尖踮地，让整个身体抬起成一条斜线。





Step3 左脚伸直尽量往上抬，右脚脚尖仍然踮地，此时缓缓吐气。该动作需保持 10 秒钟。

Step4 俯卧回地垫上，头部面向地垫，双脚并拢，手肘自然弯曲，手心及前臂紧贴垫面，缓慢呼吸。



Step5 双手握拳，拳心朝下，借助双肘的力量撑起整个上半身，两眼目视前方，缓缓吸气。

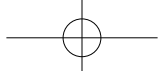
Step6 右臂往头顶上方伸直，左臂保持不动，肩胛骨向后夹紧并往下压，臀部收紧，缓慢吐气。保持 10 秒钟，然后换另一只手重复动作。



建议次数：10 次

美胸不 NG：

1. 每次练习时胸部一定要往上挺，不要压迫胸部。
2. 腹部要收紧，当身体往下压时，腰部不要往下垮。



女人味回归，彻底摆脱“女汉子”

是否经常被身边的人喊作“女汉子”，这样的戏称不仅说明你有着男人般粗犷的个性，更重要的是浑身缺乏女人味。最直接体现女人味的“杀手锏”便是“傲人双峰”。有了丰满的胸部，不管穿什么样的衣服都既好看又性感，女人味就能自动找上门来。瘦成“排骨精”已经不是现代人对美好身材的追求了。不想被人叫“女汉子”？想要打破“男人身”的困扰？快来学做双臂向后拉伸吧！

完美胸线：

靠双臂让胸部肌肉得到锻炼，从而让胸部变得挺拔。

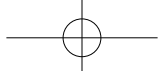
丰胸示范：



Step1 自然站立，上半身挺直，双脚并拢，双手自然垂放于身体两侧。



Step2 深吸一口气，将双臂向身体两侧慢慢抬起，直至与两肩成一条直线。



3



Step3 双臂缓缓向身后移动，让双手在臀部后方交叉，手心朝后。

4



Step4 上半身缓慢向前倾，交叉的双手在身后尽量伸直。保持 10 秒钟。

5

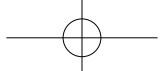


Step5 将两臂打开向前伸直，与地面平行，双手合十。调整呼吸后，缓慢放下双臂。

建议次数：5 次

美胸不 NG：

一定要确保双臂和胸部都有被拉伸的感觉，否则就无法达到运动的效果。



调教美胸，正确聚拢 CUP 技能全收

尽管你没有遇上被叫“女汉子”的悲催经历，但你是否对自己的身材总有一两处不满意的地方，比如胸部外扩，穿紧身上衣时少了几分优雅从容。有些女性即使穿上聚拢的内衣也看不到“事业线”，再怎么挺胸部中间还是一片平坦。从今天起，女同胞们不要再偷懒了，赶快来做拉伸运动吧，聚拢的胸线终将提升你的性感指数！

完美胸线：

强化背部及胸部肌肉，让胸部变得坚挺，同时还可以矫正驼背问题。

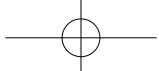
丰胸示范：



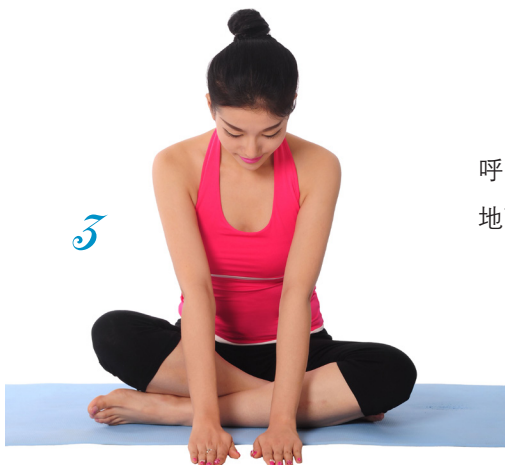
Step1 盘腿坐在地垫上，
上半身挺直，双手置于膝盖上。

Step2 盘腿姿势不变，将双手放于
身后撑地，同时上半身微微往后仰，夹
紧肩胛骨。吸气的同时挺胸，使头部和
脊椎往上延伸。保持此姿势 10 秒钟。





3



Step3 双手在身体前方撑地，呼气时收紧腹部，低头，眼睛看向地面方向，身体尽量往内伸展。

Step4 保持盘腿坐姿，双手在背后交握，掌心朝上，上半身挺直，胸部外挺。缓缓向内侧转动肘部。保持 10 秒钟。

4



5

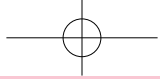


Step5 双臂向后伸直，将紧扣的双手尽量往上举，直到你的胸部、肩膀及手臂都产生轻微的拉伸张力。

建议次数：5 次

美胸不 NG：

过程中都要保持胸部挺立，让上半身始终处于直立状态。



告别胸部外扩危机，做回“深V女”

外扩不仅会影响胸部发育，更严重的是迷人的胸部曲线就这样被破坏掉，让你变成难看的“八字奶”。曲线感处处都在以“V”为美，如果你没有一张精致的“小V脸”，不妨修炼深V聚拢的胸部曲线吧！针对不完美的外扩胸部“拆招”，帮你释放性感深V。

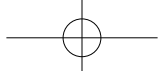
完美胸线：

美化胸线和手臂线条，消除上背赘肉，改善长期背部弯曲对胸部造成的压迫感。

丰胸示范：



Step1 直立站姿，双腿张开略宽于两肩，脚尖朝外打开，挺胸，背部打直，两手臂微微张开。



2



Step2 深吸一口气，将胸部完全打开，双手由下往上划一个大弧度，在头顶上方交叉，身体保持一条直线。

3

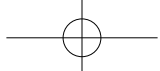


Step3 吐气同时，双腿膝盖弯曲，向下蹲，臀部要高于膝盖水平线；与此同时，上半身向下弯曲，双手顺势由上往下划一个大弧度，最后交叉于双腿膝盖之间。

建议次数：5 次

美胸不 NG：

1. 膝盖弯曲时，脚尖依然朝外，保持身体重心稳定。
2. 上半身向下弯曲时，胯部要保持平衡，不要将臀部往后撅。



巧拉伸塑造迷人“U”形沟

什么样的胸部最具有诱惑力呢？当然是拥有半隐半现乳沟的“双峰”最具美和吸引力。很多女明星在星路上因为适当地显露乳沟而曝光度大大提升，神奇的乳沟能塑造迷人身形，让女性看起来更加妩媚。如何才能打造出完美的乳沟呢？现在就教你一组可以在家里练习的丰胸拉伸动作，让你在休息之余也能美胸，坚持锻炼一段时间，就离完美的“事业线”不远啦！

完美胸线：

锻炼胸部肌群，提高乳房的支撑力，同时增强血液循环，使胸部肌肤变得更有弹性。

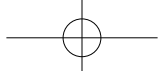
丰胸示范：



Step1 自然站立，双脚分开与肩同宽，两手交叉放在脑后，使两前臂成一条直线，同时挺起腰背和胸部。



Step2 上半身尽量往右侧弯曲，同时配合呼吸，达到身体极限后保持 2 秒钟。



Step3 将上半身尽量向左侧弯曲，达到极限后保持2秒钟。

Step4 深吸一口气，两臂屈肘，同时将右手放于左肩上，左手放于右肩上。



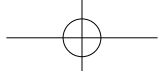
建议次数：10次

美胸不 NG：

1. 对于平常运动比较少的人来说，可能在练习不久后会感觉小臂肌群十分疲劳，这时一定要战胜这种疲劳感。只有不断地通过锻炼提高肌耐力，才能达到胸部饱满的效果。

2. 胸部拉伸时双脚不要离地，一直保持站立姿势。





拒绝下垂，一秒变性感女神

也许这时候的你并没有平胸的烦恼，也没有胸部外扩的困扰，但下垂的乳房会让你无法穿上美丽性感的比基尼。拥有丰满挺拔的美胸已经成为衡量现代女性性感魅力的重要标准。随着岁月的流逝，生理及体态上都会慢慢地走下坡路。睡觉前花点时间躺着做几组动作，就能轻松打造傲人双峰！

完美胸线：

锻炼胸部肌肉，使胸部向上提拉，达到丰胸塑形的效果。

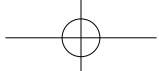
丰胸示范：



Step1 双脚分开与肩同宽站立，缓慢呼吸，抬头收腹，挺直腰背，同时将胸部肌肉向上收紧。

Step2 轻轻踮起脚尖，头部微微后仰，感觉颈椎向上用力。保持 10 秒。





3

Step3 双脚缓慢放下于地垫，并打开与肩同宽，双手互握两手腕，双臂往后上方尽量伸展，同时肩胛骨夹紧下压。



4

Step4 保持上半身挺直，双手在身后合十，指尖朝下，然后向左右互推。



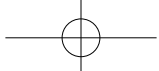
5

Step5 双臂向身体两侧抬起成一条直线，双手指尖朝下，头部后仰，肩部下压，将胸部向上挺。

建议次数：10 次

美胸不 NG：

挺胸向后拉伸时要记得收腹，不要弓背及耸肩。



早晚各一次，“小垂胸”也能升CUP

要抵制地心引力的“垂胸凶手”，关键在于刺激淋巴腺、乳腺和脂肪，而内衣胸罩令胸部长时间紧绷在小空间内，很容易出现血液与淋巴循环不畅等情况。同时，雌性激素的分泌失衡，加上胸部根基的肌肉运动不足，乳房受重力影响而下垂。每天晨起或入睡前做美胸操，可以运用乳腺刺激改善下垂问题，帮你性感亮相。

完美胸线：

强化胸大肌与后背肌群的肌力，使胸部厚实有弹性，美化上半身线条。

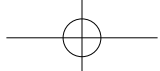
丰胸示范：



Step1 双腿打开至与胯部同宽，双臂微微张开放于身体两侧，做好准备工作。

Step2 手肘向内弯曲，双手握空拳，身体向下蹲，臀部向后推，脊背打直，维持胯部重心稳定，保持平衡。





Step3 腹部用力，将右手臂往上抬，垂直于地面，同时左腿屈膝向上抬，注意脚尖下压绷直，身体中心移到右侧，保持身体平衡，成一条直线。



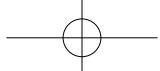
Step4 保持 5 秒钟，回到 Step2 的下蹲姿势。再做一轮换另一边，伸展左手，屈膝抬右腿。



建议次数：5 次

美胸不 NG：

向上延伸手臂时，上半身要保持挺胸，背部挺直，不要耸肩。



简单 5 步塑造超完美胸型

通过前一节的淋巴腺、乳腺刺激，可以一定程度地缓解下垂问题。但仅仅依靠刺激是不够的，胸部的韧带就像一张网，支撑着胸部的乳腺和脂肪。但随着年龄增长和生活压力，韧带的收缩能力逐渐下降，就像弹簧一样，越拉越松，长期下去，胸部就会下垂。维持胸部轮廓的韧带和周围皮肤从 20 岁就开始渐渐老化，想要保持胸部坚挺，适度的胸部拉伸运动是很有必要的。

完美胸线：

带动胸部肌肉群，刺激乳腺发育生长。同时可以雕塑肩膀、背部线条，增加脊椎柔软度。

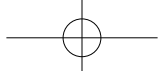
丰胸示范：



Step1 身体放轻松，盘腿坐在地上，脊椎自然挺直，双手轻放在两腿上。吸气时，上半身缓缓地向上展开胸大肌，胯部稍微前倾。

Step2 吐气时，缓缓地将腹部向身体内收，连带着背部向后拱起，胯部稍微后倾。





3



Step3 吸气时，再次将身体向前展开胸大肌，胯部稍微前倾，回到 Step1 的姿势，继续再一回合的练习。

4



Step4 加上手臂的姿势，双手交叉，掌心向外，双臂向上延伸，身体向内收时手臂顺势往前甩。

5

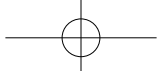


Step5 挺胸时，双臂借由身体的力量向上延伸，使上半身完全拉伸。

建议次数：10 次

美胸不 NG：

身体往前打开胸口时，想象着有股力量在你身后将你推出去，有一股气流从腹部丹田的位置由下而上吐纳。拱背时，想象是被人从正面直击一拳的感觉，胸肌内缩。



丰盈“胸器”，缔造迷人事业线

不仅是中年女性会面临胸部下垂的尴尬局面，年轻女性更要重视胸部的保养，若是保养不当，“年轻的胸部”也会变小走样。想要拥有漂亮的胸部曲线是每个爱美女人的追求！如何才能让你的胸部曲线变美呢？想要拥有完美的胸部曲线，赶紧行动起来吧！

完美胸线：

在扩展胸部肌群的同时，拉伸两腿和手臂肌肉，增强背部和肩膀的紧实感，有助于拉伸颈部线条。

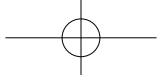
丰胸示范：



Step1 挺身直立，面向前方，双腿并拢，双臂微微张开放于身体两侧，做好准备工作。

Step2 吸气，将两臂自然地放于身后，十指相交。





3

Step3 呼气，保持面面向前方，上半身向前弯曲，尽量将两臂向上方和后方伸展，两腿保持直立。



4

Step4 再进一步将上半身向脚尖方向弯曲，面向脚尖，尽量让头部与大腿在同一水平线，双臂保持笔直状态，缓慢往上抬起，双脚直立。保持这个姿势 5 秒钟，均匀呼吸。



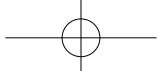
5

Step5 吸气，慢慢回到直立姿势，将双臂缓慢放下，均匀呼吸后进行重复练习。

建议次数：10 次

美胸不 NG：

过程中始终保持两腿直立，不要弯曲，双臂尽量做到最大限度，有助于拉伸效果更明显。



居家美胸操，轻松打造 傲人“峰”景

胸部的下垂往往并不是单独存在的，它有个好伙伴——“松弛”。当你发现自己的胸部出现松弛的时候，千万不能视而不见，更不要以为是错觉！想要保持胸部长久的紧致坚挺，适度的胸部拉伸很有必要。快来做几组拉伸动作，不要再让你的胸部“直线下降”了！

完美胸线：

不仅可以紧实胸部肌肉，防止胸部下垂，还能激发胸部荷尔蒙，让胸形变得更集中。

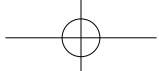
丰胸示范：



Step1 自然站立，双腿并拢，两臂屈肘，双臂贴放于胸部两侧且手掌打开，掌心朝上。



Step2 双臂屈肘向两侧平举，双手仍然打开且掌心相对。上身直立，收腹时将胸部上挺，直至感觉到轻微的拉伸张力。



3

Step3 两臂打开并尽量向两侧延伸，同时胸部努力向上拉伸。



4

Step4 双腿分开站立，比肩略宽，两臂保持屈肘状态且向胸前合拢，直至两前臂紧贴在一起，双手合十。



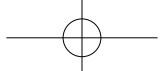
5

Step5 将两手肘向上抬起至手腕处并高过头顶，同时双手要处于贴合状态。

建议次数：10 次

美胸不 NG：

做这组拉伸动作时，要保持力量均衡，以免拉伸胸大肌。



健胸 4 招赶走恼人的副乳

前面几节已经一一针对胸部的几大问题给出解决方案，这节要注意的是另一个伴随女性已久的胸部难题——副乳。有些人一出生便有副乳，随着身体发育，腋下的副乳也随之发育长大；有些副乳则是一些不良习惯造成的，比如长期穿不适合的内衣，罩杯的边缘或肩带仿佛将胸部的脂肪隔断一样。有效地矫正胸型，赶走恼人的副乳，就能修炼出傲人曲线！

完美胸线：

美化锁骨和肩胛骨线条，加强上臂灵活度，消除副乳，使上半身更有力量。

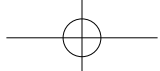
丰胸示范：



Step1 准备动作：直立站姿，双手自然地垂于身体两侧，双腿并拢。

Step2 将左腿向上抬起，双手连带手臂一齐向上提起，头部微微往下，双手抬高至头部水平线，背部微微拱起。手臂延伸时，感觉力量拉伸到背部肌群。





Step3 左腿向背后拉伸，右脚掌贴于地面。双手手臂往身体后方延伸，将胸口完全向前打开。



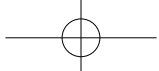
Step4 换右腿，以拱背、打开胸口的反复练习另一侧。



建议次数：5 次

美胸不 NG：

1. 腿部、双臂延伸都要积蓄力量，不是简单地摆动。
2. 过程中保持肚子用力，每一次的延伸都要尽量做到最大程度。



小招数消副乳，每天性感一点点

在上一节副乳拯救运动中，我们学会了如何通过加强上半身的力量来使副乳消除，那么如果是比较顽固的副乳问题，可以采用怎样的办法才能改善这种不良胸型呢？从现在开始练习跪坐拉伸练习，一齐来见证副乳一点点紧致直至完全融合到正常乳房的奇迹吧！

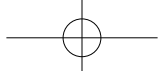
完美胸线：

让胸部得到伸展和扩张，让腋下的副乳在锻炼中向胸部聚拢，使胸部曲线变得更迷人。

丰胸示范：



Step1 双腿并拢，跪坐在大腿上，挺直腰背，同时将双手贴放在大腿上，调整好呼吸。



Step2 吸气，将左腿往身体左侧伸直，右腿保持屈膝状态且向右侧伸展，让右脚跟贴近会阴部，双手放在双膝上，眼睛平视前方。

Step3 缓缓呼气，将身体转向右侧，右膝盖指向前方，同时将双臂打开往后伸直，五指张开，保持 5 秒钟。



Step4 肩胛骨向后夹紧，双手打开至身体后方，感觉胸部的拉伸。保持 5 秒钟，然后换左侧重复动作。



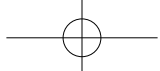
Step5 进阶动作：身体缓缓前倾，直至胸部贴于右大腿上，双臂互相交叉贴放于右膝前方的地垫上，将头部枕在交叠的两前臂上。保持 10 秒钟。



建议次数：5 次

美胸不 NG：

在练习 Step4 时，双臂往后拉伸至最大限度，这样可以使前胸的肌肉得到拉伸，同时保持均匀的呼吸。



格子间的隐形丰胸操

作为一位职业女性，你的大部分时间是在办公室度过的，回家后也许就懒得再去花时间运动，选择在办公室也能简易操作的扩胸操，帮你做到工作生活两不误，同时运动还能调节情绪，帮你更好地投入工作。

完美胸线：

强化胸部及背部肌肉，让胸部变得坚挺，同时还可以矫正久坐引起的驼背问题。

丰胸示范：



Step1 身体处于站立的状态，双脚保持与肩膀同宽，双手紧贴后脑勺，深呼吸，令胸部伸展开来。

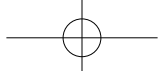


Step2 双手向上打开，挺胸，同时最大限度地张开双臂，感受胸部向前无限延伸，维持此动作 10 秒钟。

建议次数：10 次

美胸不 NG：

挺胸的同时，下巴不要过度往上扬或往内缩，以免影响颈椎的伸展。



轻松瑜伽练出性感美胸

除了在办公室可以随时随地锻炼的隐形丰胸操，有哪些在家中可以锻炼的动作，让你简简单单就能拥有丰满、尖挺又富有弹性的胸部？正确的丰胸方法除了达到丰胸效果，还要兼顾胸型以及胸部周围部位的肌力拉伸。古老的瑜伽动作，通过扭动与拉伸来按摩和刺激腺体的分泌，促进胸部进一步发育。

完美胸线：

外展胸大肌，提拉集中胸部肌肉，塑造背、腰、臀、腿的修长美线。

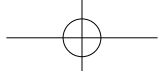
丰胸示范：



Step1 头朝下趴在地垫上，双脚打开与胯部同宽。双手放于头部前端，脚背下压延伸，感觉身体整个着力于地面，向四周延伸。

Step2 左脚弯曲勾起，右手向后拉住左脚脚背，右脚继续放于地垫上绷直。





Step3 想象有一股力量由左脚带着右手往后拉，顺带将上半身与双腿向上延展。头部不要晃动，保持面向正前方。

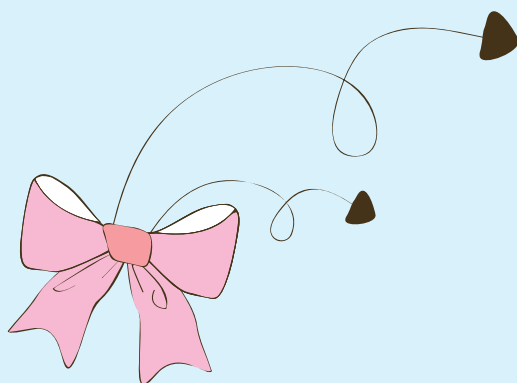
Step4 缓缓放下全身至 Step1 姿势，换另外一边继续练习。

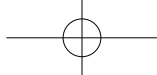


建议次数：5 次

美胸不 NG：

1. 身体整个往上抬起时，膝盖不要向外翻开，肩颈放松不紧绷。
2. 整个过程中，保持自然地吸气、吐气。感觉腰背拉伸的力量，四肢向外延伸。

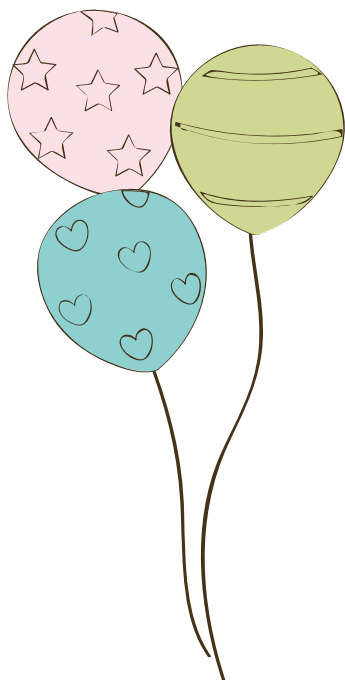


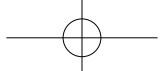


CHAPTER 3

盈盈纤腰，

**轻松转身
变女神**





你知道吗？肉肉是这样爬上你的腰

腰围变粗的原因最主要是肥胖造成的脂肪囤积。因为腹部是人体储存多余脂肪的地方，一旦腰粗肚子大，其他地方就很难瘦下来。对于全身上下都不胖，只是腹部肥胖的女性，一定不要随意不讲究方法地减肥，应该先找出导致下半身肥胖的原因，然后再运用局部减肥法，选择最适合自己的局部运动，收掉小腹部就轻而易举了。一起来把导致下半身肥胖的“元凶”一个个统统揪出来，还你性感小蛮腰。

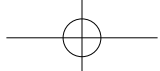
【1号“元凶”：长时间坐着不动】

上班族每天上班一坐就是八个钟头，坐久了，腰腹自然会变得又宽又大。

应对招数：每坐一个钟头左右，就应该起来走一走，并按压腰部穴位，促进腰部气血循环。洗澡时用莲蓬头水柱冲洗腰部刺激穴位，泡澡后使用紧实霜保养腰腹部，让腰部变得纤细紧实。

【2号“元凶”：内裤 size 不合】

你的内裤如果太大，会使腰部脂肪缺乏足够的支撑力而松垮、外扩，



而内裤太小或太紧，则会把脂肪挤出来，腰部变形在所难免。

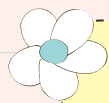
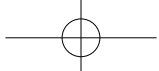
应对招数：应挑选合身的内裤，多练习修饰腰部线条的纤腰操，使腰部线条紧致流畅。

【3号“元凶”：饮食高热量、重口味】

大多数腰腹肥胖者都不注意饮食，不仅喜欢吃高热量的甜点及油炸食物，吃饱后又习惯坐着，慢慢地，腰部及大腿就开始囤积脂肪。另外，有些人喜好吃重口味的食物，摄取过多的盐分也发生身体浮肿。

应对招数：控制好饮食，少吃高热量的食物，做到低脂肪和高纤维相结合。并多做锻炼下半身的纤体操，以减去囤积的肥肉。此外，选择较清淡的饮食方式，且多喝消水肿的茶饮，再加强下半身穴位按摩，即能解决浮肿问题。





统统消退，不同类型的腹部赘肉

如今很多人整天坐在电脑前，缺少运动，因此腹部很容易出现赘肉，赘肉一旦出现就很难减掉，一起来了解一下不同类型“小肚腩”的瘦腹方法吧！

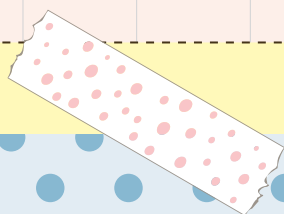
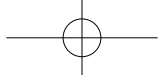
【上腹肥胖】

如果你的肚脐以上部位明显凸出，那么你就属于这种类型。身体的新陈代谢率降低，加上平时缺乏运动，而且喜欢吃甜品和热量高的食物，肥肉就很容易积聚在上腹部。

瘦腰对策：无论你多么热爱吃甜食，为了身材着想，你都要克服自己的欲望，蛋糕、冰激凌、巧克力、奶糖等东西还是远离为好。开始瘦腹时，可以给自己一个缓冲期，以天然糖代替精制糖，逐步将口味改变，就能达到减腹效果。同时，白豆、黑浆果、干杏和南瓜都是高纤维的食品，纤维食品使人感到饱胀从而减少饮食，帮助减重，同时也可以防止便秘而引起的腹部过大。

【下腹肥胖】

这类体型肚脐以下部位明显凸出，臀部从侧面看起来是下垂的。下腹肥胖的人一般都伴有便秘的现象，饮食结构油腻、口味重。同时久坐，运动很少，喝水也很少。长时间久坐运动不足，最容易使腹部



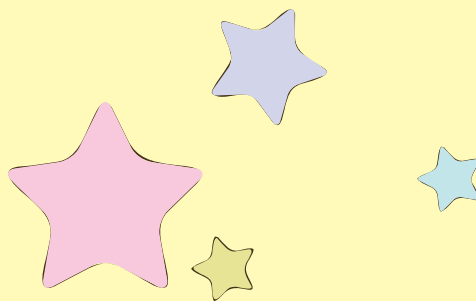
深层肌肉松弛，刚吃饱就坐着或趴着睡更严重。

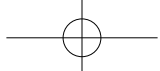
瘦腰对策：多喝乳酸菌饮品清肠，增加乳酸菌和纤维素的摄取量，能改善便秘问题，加速肠胃活动机能，成功赶走体内废物。

【水桶腰】

这一类人腰部的曲线很不明显，左右臀部高度不同。肠胃或者肝脏也不疏通，主要是喜欢吃生冷油腻食物引起的。

瘦腰对策：慢嚼食物，多吃菜以减食量。每餐细嚼慢咽，可以让你提早感到饱意，还可在主菜来前先吃一盘生菜沙拉，既饱肚又怕肥。尽量戒食煎、炸、油腻品，多选清蒸、煮的食物。





4 种小腹容易凸起的人， 你是哪一种

你有小腹凸出的问题吗？造成小腹凸起的原因有很多，必须要针对不同的形成原因“对症下药”。以下归纳出常见的小腹凸出的 4 种类型，快来看看你是哪一类？

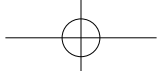
【皮下脂肪暴露型】

特征是脂肪集中在腹部、臀部、大腿、下半身，全身都囤积着脂肪的人，通常下腹部也会比较凸出。造成小腹凸出原因所形成的脂肪，可分为皮肤底下所囤积的“皮下脂肪”和内脏周围囤积的“内脏脂肪”。皮下脂肪囤积造成小腹凸出的人，多半从臀部到下半身，整体都会充满脂肪。

从体型上看，通常呈现葫芦形，也就是我们俗称的“梨形身材”。女性在怀孕或生产时，会比较容易囤积皮下脂肪。再加上年龄逐渐增加，皮下脂肪也慢慢变厚。讨厌运动、新陈代谢能力变差也会对身体产生负面影响。皮下脂肪一旦囤积后，会比内脏上的脂肪更不容易消除，所以这种类型的人一定要多做能让脂肪燃烧的运动。

【内脏脂肪凸出型】

特征是腰围粗大、上腹部和下腹部都明显凸出，也就是通常所称的“水桶腰”身材。这类型的人中男性居多，内脏脂肪囤积导致小腹凸出的身型，也被称作“苹果形身材”。这一类人多半是因为饮食较油腻，使得体内脂肪比例较高，内脏脂肪也囤积越来越多。通常对于美食无法抗拒和不能节制的



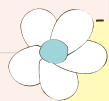
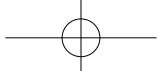
人，比较容易成为这一类型。好在内脏脂肪的特征是容易堆积，但也容易消除。只要少吃多运动，慢慢就能见到效果。

【腹部胀气便秘型】

如果每次吃饭后，下腹部马上就感到胀胀的，小腹还常常容易凸起，就属于此类型。这种类型的人因为平时饮食摄取的纤维素不够，或因为工作繁忙、压力大，习惯性憋住而很少上厕所，造成肠胃蠕动不良，导致便秘，使得体内囤积很多宿便，腹部容易胀气，下腹也会凸出。建议这种类型的人在饮食上要多摄取蔬菜、坚果类和橄榄油，可以帮助促进肠胃蠕动，平日加强运动，养成固定如厕的习惯。

【腹肌松弛下垂型】

因为营养不均衡，导致小腹凸出且下垂。这种类型的人通常身体与四肢纤细，但小腹也凸出。身体纤细但下腹部凸出，这种类型的人通常是因为过度不良的减肥和体重反弹。因体重剧烈下降造成肌肉松弛，或是缺乏运动导致肌肉弹性降低所造成。偏食、营养不均衡也可能造成四肢纤细，小腹部却隆起。建议这种类型的人饮食一定要均衡，也可以多做腹肌力量的练习，改善腹部松弛及肌肉下垂的现象。



细腰平腹是最重要的性感筹码

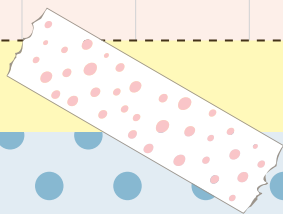
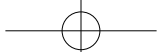
俗话说：“20 岁的女人 40 岁的腰，30 岁的女人 20 岁的腰。”你的腰几岁了？女性的腰是一个健康敏感区。女性腰痛的机率比男性大很多，寒湿性腰痛、盆腔炎等正在侵袭着你的健康，让你变成“大龄腰”。

你是“大龄腰”吗？一起来做下面这个测试：

1. 喜欢穿露脐装或者短装衣服
2. 不喜欢运动
3. 腰部曾经受过伤
4. 长期穿鞋跟 6cm 以上的高跟鞋
5. 腰老是使不上力量
6. 俯身时觉得吃力
7. 月经时腰常觉得酸痛无力
8. 经常久坐不动
9. 你的床过硬或者过软，睡醒后还是觉得累，尤其腰部
10. 喜欢跷二郎腿，常有踮脚、趴睡等小动作
11. 运动后，身体需要较长的时间恢复

如果这些选项超过六个以上打√，那么你已经腰龄过大的危险了，应该好好爱护和保养你的腰。只有腰龄跟实际年龄相仿或者更年轻，才能让你时刻年轻态。

如果这个测试还让你觉得不够信服，不妨做一个弯腰摸脚趾的动作，如果觉得费劲、身体紧绷得难受，双手距离脚趾还有很大一段距离，甚至腰有



点疼，那么你真得反省一下了，你的腰龄不是超标，而是已经在超标的危险边缘。

【腰部“敌人”大揭发】

若你以为多运动就可以让腰部保持年轻，那还远远不够，许多让你意想不到的事情也可以对你的腰造成致命的“摧残”，让你的“腰龄”变大。

高跟鞋

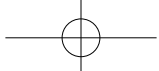
当你穿上高跟鞋的那刻开始，人体 60% 的重量就需要前脚掌支撑，腹部和臀部随之收紧挺高来平衡身体，负重力线改变，骨盆前倾，腰部后仰，使得腰部肌肉紧绷起来，腰椎和关节开始处于负荷的紧张状态。

应对招数：3 ~ 5 厘米的高度是人体能接受的舒适高度，3 厘米是需要长期站立的女性朋友的极限高度。而 8 厘米以上的高跟鞋，还是等坐着的时候穿吧。

时尚大包

外形时尚、容量又大的包包是许多女人的至爱，但它们同时也像是女人身边一件“危险物品”。为了维持脊柱的平衡，脊柱另一侧的肌肉就会主动收缩，一个 5 公斤的包包，需要肌肉产生 15 ~ 20 公斤的力量来能维持身体的平衡，这种力量会压迫腰椎，加速腰部衰老。

应对招数：大包包只会让你不知不觉装得更多，换个小包，把使用率不高的物品清理出来吧。



久坐不动

这种“零运动”的姿态看上去不费任何力气，但腰部需要使出力量支撑上半身的平衡，腰部肌肉不能放松，久而久之便加重了负担，长时间处于一种牵拉的紧张状态，腰部肌肉就很容易疲劳、受损，感觉酸胀、紧绷等症状。据调查过半以上的白领都有腰肌劳损的情况，可见久坐不动的慢性危害。

应对招数：每隔一段时间，做做双手交叉抱颈，向前挺腹，向后仰头等拉伸腰部的动作，能给腰减负。

【“S 腰精”养成术】

身体保养从腰开始，腰龄不超标，身体年龄才不超标。成年人的脊柱自颈椎至骶椎有 4 个生理性弯曲，即向前凸的颈曲与腰曲，向后凸的胸曲与骶曲。从侧面看脊柱呈“S”形弯曲。脊柱的生理性弯曲可使脊柱产生弹性动作，以缓冲和分散在运动中对头和躯干产生的震动，所以脊柱弯曲具有生理性保护作用。

内补调理

俗话说：“肾好，腰才好。”可以通过内补来保持腰部年轻。枸杞、山药、桂圆等食物是补肾佳品。

外部巩固

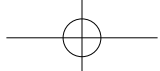
腰部保暖很重要，不仅血气畅顺，还能保住肾气。露脐装还是尽量少穿。

科学运动

量力而行是运动必须遵守的原则，瑜伽、慢跑等运动适合大部分女性，但也得根据自身实际情况进行。

睡个好觉

床垫厚度适中，腰部要有一个生理曲度，床垫可适当加厚，中等硬度即可，让腰肌充分休息。



清晨骨盆瘦腰操，动出 纤细美腰

当第一束阳光射进房间里，第一声鸟啼把你从甜美的睡梦中唤醒，亲爱的，你该起床了！这时别着急翻身下床，先坐起来伸个懒腰，在早晨清新的空气和舒畅的心情中给腰腹做一些伸展，让美丽的一天从神清气爽中开始吧！

窈窕腰线：

使腰围变得平坦，甩掉腰部多余赘肉的同时，减去肋下赘肉，上半身曲线更加纤细。

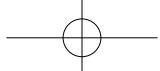
细腰示范：



Step1 上半身保持直立，向上抬起右臂，右腿弯曲放于身前，右大腿与胯部呈垂直状态，左腿顺势置于身后，上半身保持重心稳定。

Step2 换身体另一边，左腿弯曲放于身前，左大腿与胯部成垂直状态，右腿顺势置于身后，上本身保持重心稳定。将左臂抬起，使其尽可能靠向左耳，右手放于左脚脚踝处。





Step3 最大限度地伸展左侧肋部，感觉有一股力量在身体的右侧拉扯你的上半身，头部可以微微偏向右侧，双眼视线看向左上方。

Step4 将右手从左脚脚踝上转移到地垫上，进一步拉伸左侧肌群，上半身不要往前倾。

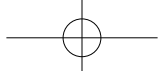


Step5 左右腿交换，上半身保持直立，再来一次。同时右手可以撑在垫上，让身体重心保持直立。

建议次数：10 次

纤腰不 NG：

1. 可以在床上或者沙发上做这组动作，或者放一张地垫在身体下方。
2. 每一次拉伸保持 5 秒钟。



从腰出发，一次瘦到大腿内外侧

在清晨骨盆瘦腰操的简易拉伸后，可以起床活动一下筋骨，面对即将开始的一整天工作和生活。对于那些上班久坐、不爱运动还爱吃甜品的女人来说，腰部很容易就会跑出一些小赘肉，如果不引起重视就很容易直接转化为“水桶腰”，这样下去女性的曲线美就会荡然无存。想要重新找回昔日迷人的“水蛇腰”，就从现在开始做做跪姿侧展拉伸吧！

窈窕腰线：

甩掉多余的腰腹脂肪，恢复腰部的紧致感，打造出完美纤细的腰身。

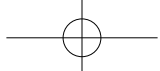
细腰示范：



Step1 自然跪立，双手垂放在身体两侧，双眼平视前方，保持均匀的呼吸。

Step2 将左腿向左侧伸展，同时脚尖朝左，右腿保持不动，双手向两侧平举，与肩成一条直线。





Step3 慢慢地将上半身向左侧弯曲，以用左手触碰到左膝为佳，右手则向头顶上方伸直，直至靠近右耳。

Step4 将身体继续向左侧弯曲，直至左手握住左脚踝，右手也随之向左侧伸展。保持 10 秒钟。

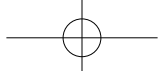


Step5 缓慢地恢复到初始状态，稍作休息后，松开双手，揉捏一下在练习中紧绷的腰部。

建议次数：5 次

纤腰不 NG：

当身体侧弯时，要慢节奏地进行动作，不要太激烈，以免拉伤腰肌。



扭臀三部曲，让你重获 “腰”媚身段

判断一个人的身材是否完美首先要看的就是腰部，如果你的腰部赘肉横生，即使你长着再漂亮的脸蛋，整体形象也会大打折扣。许多美眉都喜欢穿露脐装，将自己的小蛮腰展现无余，你是不是很羡慕呢？快动手解决你的腰部脂肪，变身零赘肉“小腰精”吧！

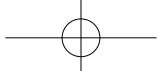
窈窕腰线：

转动腰部和胯部，帮助消除腰腹周围赘肉，打造出女神般玲珑腰线。

细腰示范：



Step1 深吸一口气准备，双脚打开，略比肩膀宽出一些，背部挺直，维持脊柱的直立。两臂伸直，双手交叉位于头顶上方，掌心外翻向上延伸，尽可能地拉长手臂、背部。



2



Step2 双眼平视前方，将胯部自然地
向身体右侧推送，尽量地拉伸左侧线条。

Step3 将胯部向身体左侧推送，
然后一左一右轻松摆胯。当胯部左右摆动时，
双手也可以随之带动起来，微微地左右摆动，
使腰部有明显拉伸感。

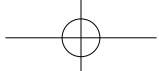
3



建议次数：10 次

纤腰不 NG：

当胯部左右摆动时，双脚站稳，脚板不离地，肩膀不要向前或向后晃动，注意力放在腰部肌肉的拉伸。



身体轻魔法！盈盈蜂腰 瘦出来

逛街的时候看中了一条漂亮的连衣裙，但再看看自己那粗壮的腰身，也就只好放弃了。尤其是到了炎热的夏天，看着满大街都是纤细的小蛮腰，实在是让人心里不是滋味啊！不要再感叹了，从现在开始练习卧式拉伸，用实际行动击退“水桶腰”吧！

窈窕腰线：

拉伸腰部附近的肌肉群，使胯部肌肉收缩，从而去掉腰部赘肉。

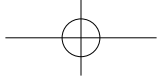
细腰示范：



Step1 仰躺于地垫上，双腿并拢屈膝，双手十指交叉枕于脑后，同时让双臂紧贴垫面。

Step2 将左小腿绕过右膝盖搭在右大腿上，同时左脚尖绷直。





3



Step3 借助左腿的力量将右腿向右侧地面下压，直到感觉腰部产生轻微的拉伸张力。放缓呼吸，使背部、头部及双臂都紧贴垫面。保持 10 秒钟，然后换腿做同样动作。

4

Step4 保持仰卧姿势，将右腿搭在左侧大腿上，同时两脚尖绷直，保持 5 秒钟。



5

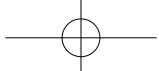


Step5 回到 Step1 姿势，用力将臀部抬离垫面，收紧臀部肌肉的同时也让腹部肌肉处于紧绷状态。

建议次数：5 次

纤腰不 NG：

拉伸腰部时，要注意把握力度，均匀呼吸。



运动配腰律，小空间 快速消费肉

赘肉是很多女性面临的困扰，它顽固不化，又不容易减掉，有些女性抗住美食诱惑暂时让它“消失”，但稍不留神它又重新出现。女人最痛苦的莫过于看着自己的小腹一天天鼓胀起来，但又无可奈何。夏天不敢穿贴身的裙子或低腰的裤子；去海边时不敢穿性感的比基尼。其实，要减小肚腩没有那么难，忙里偷闲的小片刻也可以运动起来。

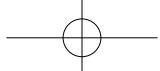
窈窕腰线：

放松腰部、上臂肌肉，简单的律动让腰部肌肉不僵硬。

细腰示范：



Step1 双脚分开站立，尽量收紧腹部，右腿向前迈一步，保持身体重心稳定，前后脚之间的距离宽于肩膀。



Step2 前后腿微微弯曲，使上半身都向下压，抬起双臂至胸前，手心相对交叉，胳膊向前伸直。



Step3 移动相握的双臂，同时向右转动腰部，最大限度地转动上半身，维持这个姿势 10 秒钟，保持匀速地呼吸。

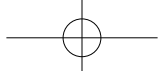


Step4 放下双臂稍作调整，反方向重复一次。

建议次数：10 次

纤腰不 NG：

在转动腰部的同时，双臂伸直，不能弯曲，视线跟随手的方向，整个过程中不要弯腰。



纤腰精致微雕，完美腰线 养成计划

上节我们介绍了一些快速消耗赘肉的方法，那么怎样去除赘肉，才可以让它们一劳永逸不反弹？这里介绍一套收腹操，它可以有效地狙击腹部赘肉，从而达到收腹瘦身的效果，坚持每天做，小肚子就会平坦无赘肉。只要简单的四个提拉动作，就可以感受到神奇收腹的效果。

窈窕腰线：

腰腹变得紧实，勾勒腿部线条，让脊椎得到放松。

细腰示范：

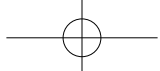


Step1 自然地仰卧于垫

上，右腿缓缓抬高至最大限度，
保持 15 秒，再缓缓放下。

Step2 缓缓抬起左腿至最大
限度，保持 15 秒，再缓缓放下。
两腿轮流抬起，重复 10 次。





Step3 缓慢抬起双腿，脚尖绷直，双臂平直抬起，带动头部上抬，保持双腿不弯曲。根据个人情况重复 5 ~ 10 次。

Step4 面向右侧卧，双腿伸直并拢。右手在身下弯曲，撑起上身，左手放在身前。

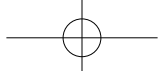


Step5 头部和上身尽量向右后方扭转，双肘着地支撑上半身，下半身保持不动。停留 20 秒，换另一个方向进行。

建议次数：10 次

纤腰不 NG：

头部和上半身向后扭转时，要保持双腿伸直并拢，不要弯曲。



360 度无死角瘦腰，让你 轻松变女神

面对赘肉，我们最应该做到的就是快！准！狠！通过针对性的瘦腰动作和拉伸，腰上的赘肉就能一一击退！想要快速瘦腰的美女们，可以跟随下面的六个瘦腰动作练习，每天坚持 15 分钟，日积月累，一尺八的腰围也能出现在你的身上！

窈窕腰线：

塑造窈窕腰部曲线，精雕腰腹群肌、大腿肌肉，消除赘肉，加强腹部肌肉紧实，使腰腹更有力气。

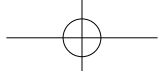
细腰示范：



Step1 仰躺于地垫上，双腿并拢屈膝，双手十指交叉枕于脑后，同时让双臂紧贴垫面。

Step2 运用腰腹力量缓慢地将上半身带离地垫，双臂打开伸向身体前方，眼睛看着手指尖，下颚收紧。手臂用力，拉紧上半身 10~15 次，注意头部不要随意摆动。





3



Step3 慢慢将上半身放于地垫上，两臂打开，在身体两侧伸展。右腿屈膝抬起，小腿与大腿成 90 度角，大腿与地面垂直。放下右腿，抬起左腿，两腿交替进行。

4

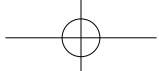


Step4 双腿屈膝自然放于垫上，双手放在脑后，肘关节打开。

Step5 身体缓慢向上抬起，抬起时肋骨要下沉；呼气，腹部收紧，保持 5 秒后慢慢躺下。

5





6

Step6 屈膝，两臂朝前伸直，眼睛看向指尖，双臂用力带动头部和肩膀，做起身动作，注意腹部要收紧。

Step7 抬起上身，双手抱膝，脚跟离地，两脚交替互搭，重复 10~15 次。

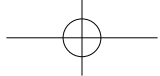


7

建议次数：10~15 次

纤腰不 NG：

全程臀部不离地。如果僵硬伸不直、柔软度不佳的人，也可以在背部下方垫高一些柔软物体辅助。



轻松摆动，再现火辣小蛮腰

赘肉越积越多就会形成小肚腩，这恐怕是女人们都不想看到的。腰部曲线是身体曲线美的关键，腰身若恰到好处，即使胸不够丰满，臀不够翘，视觉上仍给人曲线玲珑、峰峦起伏的美感。反之，有小肚腩的腰身就会显得粗笨。如何才能甩掉已形成的小肚子呢？这里介绍扭腰消脂操，让你的身材快速凹凸有致！

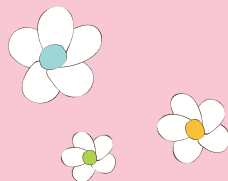
窈窕腰线：

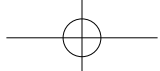
延伸背部肌群，加强腰腹肌、手臂与大腿肌肉训练，增加上半身柔软度。

细腰示范：



Step1 双手抬起，握拳放于两耳边，双膝微微弯曲，正视前方，做准备动作。





Step2 将双臂尽量向头顶延伸，两手大拇指互相交扣，膝盖保持弯曲。

Step3 吸气时，收小腹，腰部往上挺，将胯部往后推，手臂顺势向后打，上半身呈现一个弧度，感觉胸口全部打开延展。



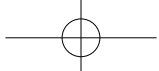
Step4 吐气时，将胯部向前收起，胸口内收，背部微微拱起，感觉到整个脊柱的放松。双臂自然地向前摆动。



建议次数：10 次

纤腰不 NG：

这组动作重点在于上半身的摆动，所以整个过程中膝盖保持弯曲姿势不动，不要随着上半身的摆动而时而弯曲，时而变直。



击退小肚腩，打造细腰 窄身曲线

解决小肚腩问题，对策有很多，除了适当地控制饮食，加强运动，更加重要的是要增进腰部肌肉的力量。只有腰部肌群得到足够的锻炼，那么脂肪才能很快地转化为肌肉，原来的赘肉和小肚腩也会由松弛变得越来越紧实。腰腹的紧实是细腰窄身的关键，想要拥有超模一般的“衣架身形”，快来跟着一起做这组下蹲拉伸吧，塑造完美身姿指日可待！

窈窕腰线：

针对腰部进行锻炼，增进腰部肌肉的力量，消除围绕在腰部的脂肪，成就纤细的腰部曲线。

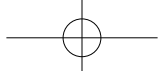
细腰示范：



Step1 自然站立，双腿并拢伸直，双手贴放于身体两侧。



Step2 头部往后仰，面朝正上方，身体重心平稳，保持两肩、腰部、两腿成一条直线。



3

Step3 双手叉腰，同时挺胸收腹，两腿微微屈膝，保持5秒钟。



4

Step4 头部回正，面向前方，双手握拳，并尽力向后伸展，感觉有一股力量在身后拉动上半身。



5

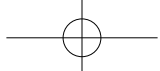
Step5 双脚成“八”字分开站立，双手屈肘抱臂，并向上抬起置于脑后，然后将上半身向左弯曲拉伸。保持10秒钟。

建议次数：5次

纤腰不NG：

1. 在扭腰的时候，不仅腰肌要用力，同时还应感受到骨盆的力量，这样才能更好地带动腰部肌肉，燃烧的脂肪也会更多。

2. 在做下蹲式侧弯的动作时，如果感到困难，可在自然站立的情况下练习腰部侧弯的动作。



腰间肉肉 Bye，侧身狠甩 “游泳圈”

在前面几节中我们重点提到了小肚子、赘肉等顽固的腰部脂肪问题，有一个地方的隐形肉却经常被我们忽视，那就是——侧腰肉。侧腰肉长得很巧妙，虽然不会让人有大腹便便的感觉，但穿紧身牛仔裤时就很容易暴露身材的缺陷。如果你肚子上的多余脂肪并不是“小肚腩”而是“游泳圈”，那么下面这几个动作最适合想甩掉侧腰脂肪的你。只要坚持一个月，“游泳圈”就会和你说“Byebye”了！

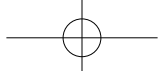
窈窕腰线：

消除背部和上臂赘肉，拉长延伸侧腰身线条，帮助消除腰腹两侧的多余脂肪。

细腰示范：



Step1 双脚打开宽于肩部，
右脚尖正对身体右侧，右脚膝盖弯曲，左脚尽量向身体左侧拉伸。



Step2 双手打开，尽量向两侧拉伸。肩膀放松，背部打直，双眼向右手延伸方向看去。

Step3 吸气时，双手向上交叉于头顶，感觉有一股力量从身体左侧冲击过来，将上半身向右侧推，胸口向上方顶，眼睛视线朝向右上方。



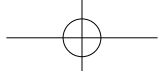
Step4 吐气时，双手放下，在腰后方交叉，身体靠向右侧，将头部转向左上方。结束后换左脚弯曲再练习一次。



建议次数：10 次

纤腰不 NG：

过程中保持腿部重心稳定不摇晃，背部挺直，上半身不要前倾或者后倒。



瑜伽跪姿大敬拜式，塑形 猫咪轻盈腰线

很多人会把女人的性感比作猫女的魅惑，猫咪在警觉时会把腰部拱起来，我们可以借用瑜伽姿势来模仿猫咪们的这个动作。瑜伽在美体塑形方面具有无可比拟的优势，安全健康自不必说，局部瘦身更是效果出众，在练习的同时还能起到养生的作用，尤其适合女性。推荐这套瘦腰多效瑜伽，不仅能消除腹部多余脂肪，而且还能减缓痛经，改善月经不调等现象，简单有效练出 S 形身材！

窈窕腰线：

训练腹部肌肉、大腿肌肉，将背部和腰臀的性感线条修饰得更加 3D 立体。

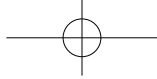
细腰示范：



Step1 双脚打开与肩同宽，面向地垫做跪姿，脚背贴垫。双手与肩同宽、手肘打直，手指尖朝前平贴地垫。侧面看上去，手臂、背部和大腿互相垂直，像“门”字形。

Step2 吸气时，背部向下拉伸，感觉一股力量沿着脊柱，从臀部、背部、颈部、头部缓慢一段段向下延伸。头部自然地跟着延伸的节奏慢慢抬起，双眼看正前方。





Step3 吐气时，脊柱向上拱，肚脐向内收，沿着臀部、背部、颈部、头部一段段向内收。头部向下放松，使下巴尽量靠近锁骨。

Step4 吸气回到 Step1 的起始姿势，双眼正视前方，脚尖慢慢踮起，膝盖、后脚掌离垫，做出准备起身的感觉。



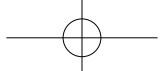
Step5 吐气时，把臀部往天花板方向推高，膝盖伸直，脚尖踮在地垫上。背部尽量挺直，感觉背部肌肉延伸拉长。

建议次数：5 次

纤腰不 NG：

若感到动作困难，可以让膝盖稍微弯曲，后脚掌不用完全贴垫，以保证背部打直即可。





宅在家也能瘦，懒人专属 瘦腹法

适量的饮食和运动还不够，你需要健康的体格。当你的骨盆出现问题如偏移不正时，或许会让你的身材陷入困境。因为腰部肌肉分布不均匀，脂肪就会趁虚而入，慢慢地你的腰部脂肪将越积越多，之后不论你做什么运动也很难减掉！想要扭转这种局面其实并不难，在你休息的闲暇之余，不妨来做骨盆拉伸吧，可以让你的骨盆减负、身形减负，这也是不少明星都在用的瘦腰方法！

窈窕腰线：

雕塑腰部、腹部、臀部肌群，让你穿低腰裤时能露出漂亮的 S 曲线。

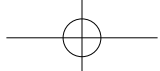
细腰示范：



Step1 双脚打开与肩同宽，面向地垫做跪姿，脚背贴垫。双手与肩同宽、手肘打直，手指尖朝前平贴地垫。侧面看上去，手臂、背部和大腿互相垂直，像“门”字形。

Step2 右腿向后延伸，腹部用力，然后左腿也随之向后延伸，两脚尖点地，背部打直，将身体撑起成一条直线。





Step3 左膝弯曲，往胸口收起，
脚背绷直下压，保持 3 秒钟。



Step4 左膝向身体左侧打
开，尽量使左腿与右腿成垂直状
态，脚尖保持绷直，保持 3 秒钟。



Step5 将左膝收拢向胸口
收起，回到 Step3 姿势，保持 3
秒钟，最终回到身体成一条直线
姿势。



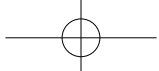
Step6 换左腿继续练习。



建议次数：10 次

纤腰不 NG：

1. 双手撑地时，注意肩膀不要过于用力而造成耸肩。
2. 背部始终保持一条直线，这组动作是腹部用力，不要让臀部往下掉或往上拱。



巧踩空气自行车，平坦小腹 很简单

在日常生活中腰腹活动比较少，所以腹部脂肪也很容易松弛，一旦松弛就会给人长胖发福的感觉。怎样才能既不占用有限的时间，又能充分地让腹部肌肉运动起来呢？睡前的 15 分钟好好善加运用，身体拉伸后也有益于你安然地进入梦乡。下面的睡前 15 分钟收腹操，可以帮你快速紧实腹部肌肉，同时对拉伸腰部线条也有不错的效果。

窈窕腰线：

加强腹肌、大腿肌的训练，使小腹变得平坦，大腿内侧紧实度提高。

细腰示范：

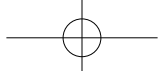


Step1 半躺在地垫上，将

手肘撑在肩膀下方，与地面垂直，双手自然放于地垫上，手臂紧贴地垫。保持两肩和脖子放松，背部打直，不要让腰腹垮下来。双腿弯曲，膝盖并拢。

Step2 保持腰腹用力，深吸一口气，将双脚同时往上抬，两脚尖绷直，尽量保持小腿与地面平行。





Step3 脚尖绷直，将左脚向前伸，右脚向上半身方向收起，想象自己在空中踩自行车。注意腰腹要用力不要垮到垫子上。



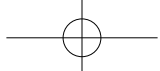
Step4 换另一边做同样的动作，脚尖绷直，右脚往前踩，左脚向上半身方向收起。重复 Step2、3 步骤。



建议次数：5 次

纤腰不 NG：

“踩自行车”时双腿保持平行，不要离得太开，如果觉得腹部无力而难以抬脚时，可以适当将双腿的高度放低。



铲平小腹，重现迷人小细腰

小腹是身体中最容易堆积脂肪的地方，你是否总是感觉自己的小腹肿胀不堪？一坐下来的时候，小腹都能挤出“游泳圈”了？堆满赘肉的腹部会让你整个人看上去就像个肿胀的气球，毫无美感可言。身为时尚美女，你怎能纵容这种事情的发生？想要轻松塑造“S”身形、向“水桶腰”说不，快来试试这组拉伸练习吧！

窈窕腰线：

锻炼上半身和胯部的稳定度，塑造美丽的腰背曲线，加强大腿内侧紧实度。

细腰示范：

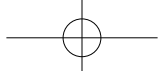


Step1 身体半躺，臀部坐

在地垫上，将手肘撑在肩膀下方，与地面垂直，双手自然放于地垫上，手臂紧贴地垫。保持两肩和脖子放松，背部打直，不要让腰腹垮下来。双腿弯曲，膝盖并拢，脚尖踮在垫子上。

Step2 吸气时，腹部用力，将双腿抬离地垫，右小腿抬起打开，尽量做到最大限度，左腿保持悬在半空中。





Step3 吐气换另一条腿，右小腿缓缓放下，左小腿抬起打开至最大限度。反复练习 Step2、3 步骤。

Step4 做完几个回合后，深吸一口气，腹部用力，将双腿缓缓向上抬高。吐气时维持这个姿势。吸气时将双腿慢慢放下。

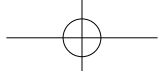


建议次数：5 次

纤腰不 NG：

1. 肩膀放松不要拱起，背部打直，注意腰腹要用力不要垮到垫子上。

2. 如果最后几步练习时身体撑不起来，可以调整上半身的姿势，用双手抱紧颈部，带动身体一起往上抬。



有氧芭蕾舞操，优雅赶走腹部脂肪

你也许想不到，芭蕾舞动作也能消除腹部脂肪。不要担心没有专业的动作指导，其实简单的芭蕾舞动作自己在家就能完成。融入芭蕾舞姿的动作不仅具有紧实腰部肌肉的效果，还能通过扭转，使身体线条更加修长。想要像芭蕾舞者那样优雅、高贵，还等什么，快点来学习有氧芭蕾舞操吧！

窈窕腰线：

转动胯部和腰部，搭配手脚伸展，同时锻炼大腿内侧肌肉。

细腰示范：



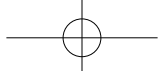
Step1 双手叉腰，双

脚并拢。背部打直，小腹收起，双眼正视前方。

Step2 吸气时，双手向上伸直

延展，右脚尖沿着左小腿向上抬，脚尖绷直，尽量与左脚膝盖并拢。上半身向右侧转 45 度，身体重心放在左脚上。





Step3 吐气时，右脚向身体右前方跨出一步，将重心转移到右脚，右膝盖微微弯曲。双手顺势向下45度甩，双眼看向右侧，想象着舞者轻盈地做出飞翔的动作。

Step4 吸气时，换左腿提起姿势，中心保持在左脚上，左脚尖尽量与右膝盖并拢，脚尖绷直。



Step5 吐气时，左脚往身体左前方跨出一步，将重心转移到左脚，左膝盖微微弯曲。双手顺势向下45度甩，双眼看向左侧。

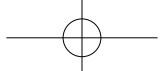


建议次数：10次

纤腰不NG：

1. 跨出步伐时，保持下半身不要随意晃动，只要扭转上半身即可。
2. 膝盖每次弯曲时，不要超过脚尖。

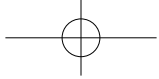




CHAPTER 4

圆润翘臀， 性感指数 一路飙升





不良生活方式吞噬你的 臀线美

身体就像是齿轮一样由各个零件有机地连接，一旦任何一个部位出现问题，整个身体都会受到影响：下半身肥胖、臀部松弛下垂，影响整个身形曲线。姿态会影响全身骨骼的位置，长期错误姿势会让身上的脂肪分布不均，自然就会出现局部肥胖的困扰！注意改进生活中无心的错误姿势，一起为健康和完美的体型努力吧！

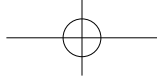
矫正姿势是一件需要很大的耐心与毅力的事情，不妨告诉你身边的家人或朋友，请他们注意你的姿势，在不正确的时候给予提醒，渐渐养成习惯后就更容易！现在就来认识正确的站姿和坐姿，帮你矫正姿态，与小腹、肥臀告别！

【坐姿】

坐，可是一门大学问。坐不好，不仅背脊体型受影响，臀部也会随时间增长而变形。像软骨头似地斜坐在椅子上会使压力集中在脊椎尾端，造成血液循环不良，氧气供给不足。而只坐椅子前端 1/3 处，则会造成身体重量集中在臀部这一部位，长时间下来臀部疲惫变形指日可待。常常驼背的人小腹看起来比较大，且臀部也会比较垂。驼背地坐着会使脊柱弯曲，同时也会将过多的体重集中在弯曲的部位。



跷二郎腿的坐姿



歪靠坐椅子的坐姿

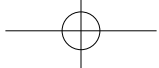


臀部只坐椅子的前半部分式的坐姿

一条腿放在椅子上的坐姿



使用电脑和手机时，脖子向前弯曲式的坐姿



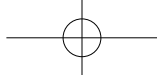
正确姿势：坐时要保持股关节、肩膀、耳朵在一条直线上。这样才能使脊柱不承受过多的体重，端正的坐姿会让人拥有富有弹性的臀部和笔直的背部曲线。使用电脑时，让下巴保持水平状态。



【席地而坐】

盘腿坐与以“W”腿形坐下对身体的伤害更大，会造成关节扭曲、腿弯以及“O”形腿的形成，以“W”腿形坐着会导致腿呈“X”形。





内八字脚的坐姿



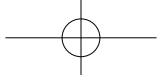
“W”腿坐姿

正确坐姿：久坐地上或沙发的人，尽可能地将腿伸直，这是最好的状态。腿伸直坐下，骨盆和股关节不会过分疲劳。请尽量坐在铺好的垫子上，如果是长时间坐的话，注意每隔 30 分钟起来活动一下。



正确坐姿

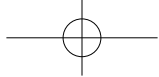




【站姿】

可别以为只有坐太久才会臀部下垂，站就没问题了。站太久，血液不易从脚端回流，会造成臀部供氧量不足，新陈代谢不顺畅，同时还可能会让你的腿产生静脉曲张。单腿站立或是倚靠站立是一种不好的站姿。单腿站立会导致左右腿长度不一，站立时的腿形也不好看。单腿站立时，承受体重那只腿同侧的骨盆会上升，另一侧则会下降。



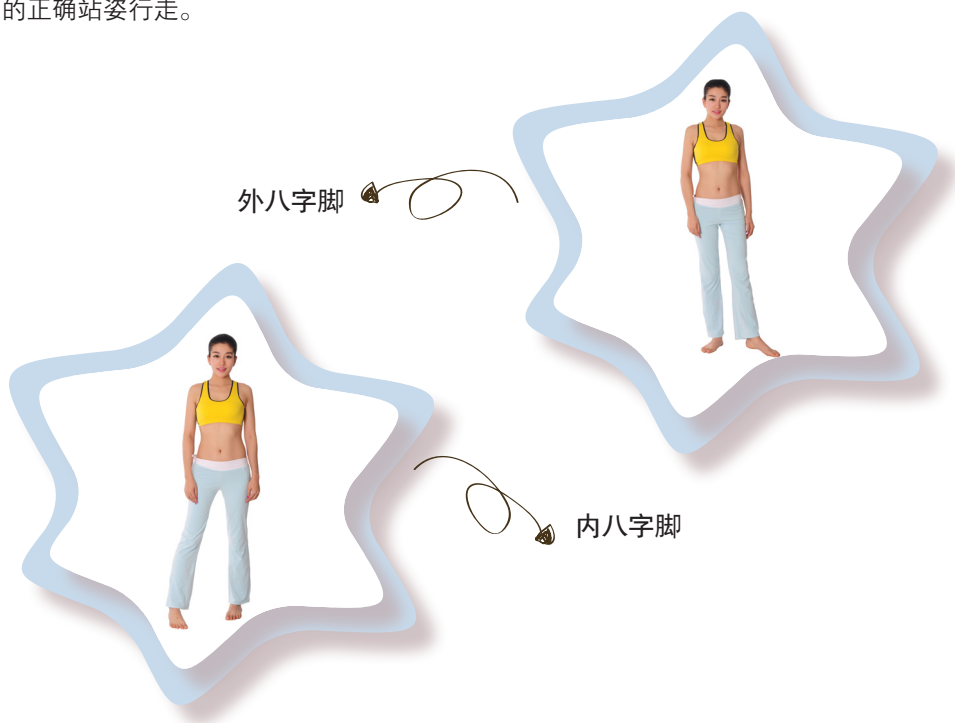


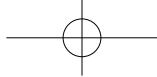
正确站姿：双腿并拢，手放在大腿外侧，收腹，挺直脊柱，向后打开双肩，提臀站立。



【走路姿势】

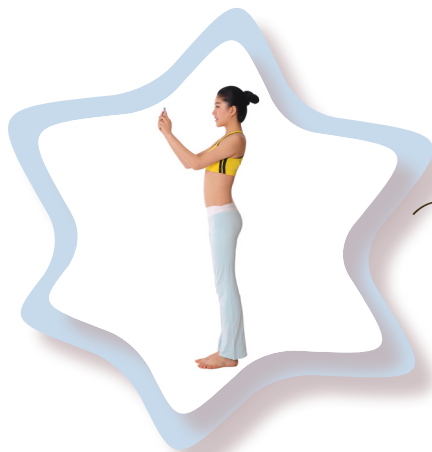
双脚走在地上所产生的冲击力，会传到膝盖、脊柱。因此，人要以能减少冲击力的正确站姿行走。



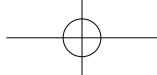


低头看地走路

穿着高跟鞋用一侧肩膀背包，同时还
把手机放在耳边，边打电话边走路。



玩手机正确站姿

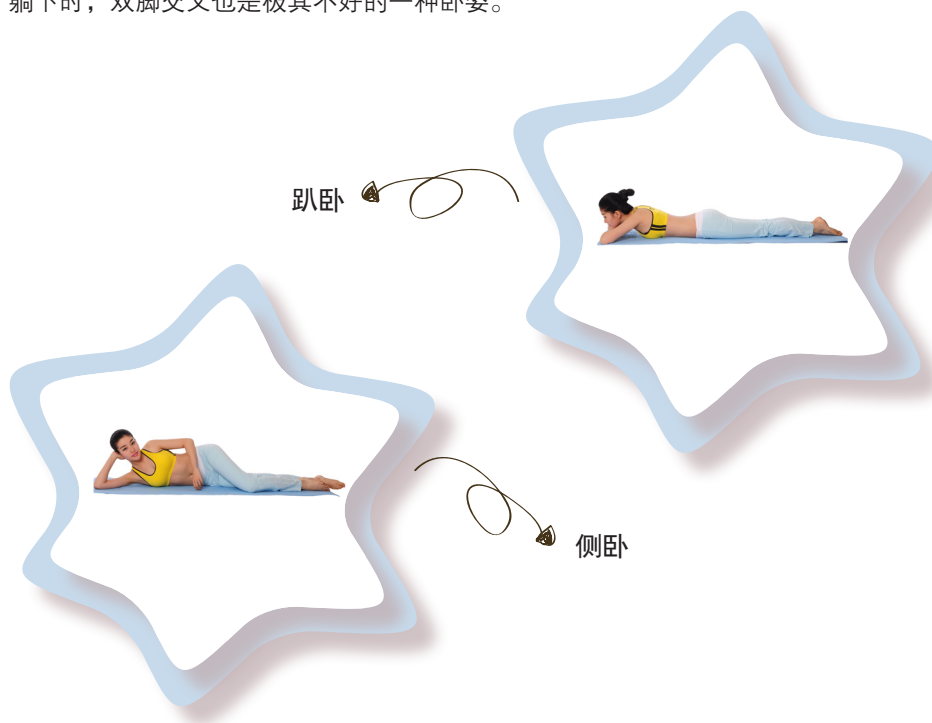


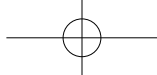
正确走姿：双眼注视前方，双脚尽量成“11”字，放松肩膀轻松地前行，将身体重心放在后面，跨步前行。



【卧姿】

不正确的卧姿，趴卧或者是侧卧，都会破坏身体的美感，甚至伤害身体的健康。躺下时，双脚交叉也是极其不好的一种卧姿。

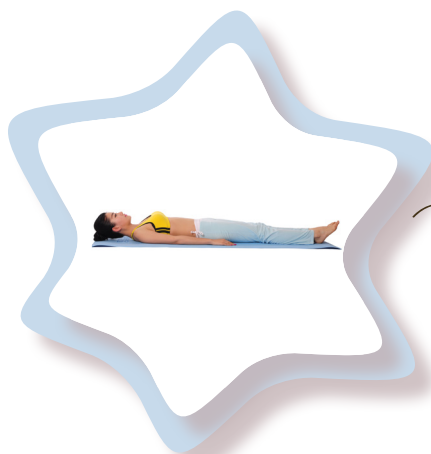




两脚交叉躺下

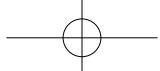


正确卧姿：平躺，手心向上，胳膊平放，双腿自然地打开，是令身体最没有负担、最健康的姿势。枕圆枕或者卷起的毛巾，使颈部舒适。



正确卧姿

除了以上不良姿势导致的臀部下垂，臀部的变形还和不良的生活习惯有关。高热量、高甜度、口味重，现代人的饮食形式，都是造成肥胖的主要原因。因此，只有改善这些不好的生活习惯，才能从根本上解决臀部下垂、下半身肥胖的状况。



九大招数对抗变形“问题臀”

【提臀第一招：从做个“轻食美人”开始】

大多数臀部肥胖者都不注意饮食，不仅喜欢吃高热量的甜点及油炸食物，吃饱后又习惯坐着，慢慢的，臀部及大腿就开始囤积脂肪。另外，有些人爱好吃重口味的食物，摄取过多的盐分也易发生腿部浮肿。

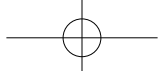
控制好饮食，少吃高热量的食物，做到低脂肪和高纤维相结合。并多做瘦下半身减肥操，以减去囤积的肥肉。多吃些含丰富蛋白质和维生素 C 的食物。前者有助于丰臀，后者有定型作用，如利用花生、杏仁、番茄、花椰菜等材料自制的蔬菜沙拉，热量低又对臀部曲线有好处。

【提臀第二招：改掉跷腿的不良坐姿】

你可能习惯窝在沙发里，跷着腿看电视。无论在家还是在办公室，如果你跷着腿坐一整天，会阻碍腿部血液和淋巴循环，导致下半身浮肿。下肢静脉会逐渐凸出，严重影响下身循环，导致脂肪增厚，连肌肉都会僵硬。除了改掉跷腿这种不良坐姿，别一直坐着不动，还要积极做下身按摩。可以在每天洗过温水澡后，用身体专用按摩精油按摩小腿或足底，无论扭捏或按压，都可以及时缓解下半身浮肿，防止脂肪堆积。

【提臀第三招：挑选合身的衣裤】

紧身牛仔裤、束身内衣等紧身衣物，甚至迷你裙、无袖衫等性感穿着，都会让下身发胖。因为太紧身的服装会阻碍腿部正常活动，还会阻碍腰腿部位血



液循环；短裙则会使腿部受凉，同样影响血液循环，导致脂肪堆积。因此想防止下身变胖，一定要做好腿部保暖，不穿太紧的裙子、裤子。内裤也不宜过大，会使臀部脂肪缺乏足够的支撑力而下垂、外扩，而内裤太小或太紧，则会把脂肪挤出来，臀部变形在所难免。应挑选合身的内裤，多练习修饰臀部线条的提臀操，使臀部线条紧致流畅。

【提臀第四招：按摩腿部肌肉】

有些人因为工作关系必须长时间站立，久而久之小腿肌肉变得非常结实，甚至影响美观。另外，运动方式不正确或是长时间站着，造成萝卜腿或小腿浮肿。

泡澡以松弛紧绷的肌肉，在泡澡时按摩小腿，使血液循环通畅以改善浮肿。运动时不宜过度训练腿部肌肉，以免肌肉更结实。如需长时间站立工作，可穿着弹性裤袜以防止小腿静脉曲张，休息时间也可以多按摩小腿。

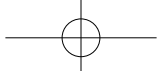
【提臀第五招：每天 30 分钟高跟鞋行走】

高跟鞋是女人必不可少的至爱宝物，不过它的功能绝不仅仅只是让女性的身形看起来更高挑而已，有研究证明高跟鞋在提臀热潮中扮演着至关重要的角色。

美国人体健康普查协会指出，尽管高跟鞋的设计并不符合人体工学，但它的确能让女性在行走的时候不自觉地收紧臀部，达到向上牵引塑出翘臀线条的目的。不过建议喜欢穿高跟鞋的女性们，每天只要穿着高跟鞋连续慢走 30 分钟就已经能起到提臀的效果，为了足部骨骼的健康，生活中最好不要天天高跟鞋不离脚。

【提臀第六招：早晨起“提”紧】

早晨起床时全身的肌肤正处于放松的状态，这时戴上亚麻手套用力搓揉臀部的每寸肌肤，能“提醒”肌肤要开始收缩紧致了。按摩后再抹上美臀产品，完美收工！



【提臀第七招：用正确的姿势走路】

平时没时间运动，走路上下班也可以健身。但走路姿势不对，或鞋子穿得不对，不仅减不了肥，还可能变得更胖，甚至严重影响足部健康。比如走路拖拉拉，就完全无法燃烧腿部脂肪，反而小腿会变得更粗壮。

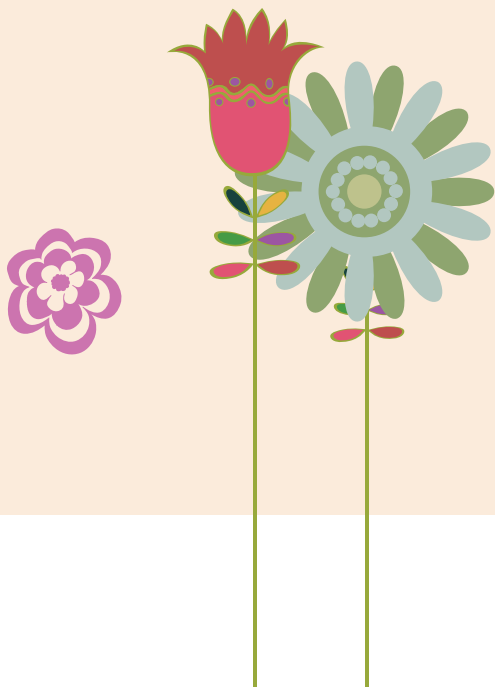
正确走路姿势是脚后跟贴到地面，脚尖则要有踢地感。最好不要穿高跟鞋快速走路，否则不仅会让双脚承受更多压力，连脊椎都会跟着吃不消，晚上回到家还会腰酸背痛。

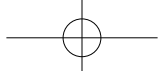
【提臀第八招：舞动起来吧】

桑巴舞也是打造翘臀的理想捷径。通过下身快速摆动动作、对于摆臀的幅度和频率严格要求，能使臀部得到充分的运动，电臀小马达的诞生绝非难事！

【提臀第九招：软椅换硬椅】

把平时常坐的皮质软椅换成硬木椅吧，硬一点的椅子会给臀部相应的反作用力，间接促进肌肉紧实。





最完美的臀部“微笑线” 藏在哪

挺翘、圆润、结实是美臀的三大条件，加上弹性的触感与柔嫩的肤质，结合了视觉与触感的美臀，能引来多少艳羡的眼光。怎样的臀部算是最有吸引力、最漂亮的臀部呢？最基本的原则是臀部肌肉线条很紧、有弹性，成两段向上的圆弧形。这样的臀部表示青春、性感，且好像正在微笑一般，因此，有“会微笑的臀线”之称。

臀线，即臀部下端与大腿相接的区域，它比臀部的最高点要底一些，处于一个滑动的弧线之上，两片臀之间的连接线就是臀线。臀部不要宽而厚，而是丰满适度而上翘。如果臀线位置提高，臀下部的脂肪与赘肉自然就会消失，而臀部的曲线就会变得优美；如果臀部横向发展，从侧面看，臀部到大腿之间便有赘肉出现。

【女性臀部丰厚圆滑，男性呈方形】

臀部是腰与腿的结合部。其骨架是由两个髌骨和骶骨组成的骨盆，外面附着有肥厚宽大的臀大肌、臀中肌和臀小肌以及相对体积较小的梨状肌。臀的形态向后倾，其上缘为髂嵴，下界为臀沟。

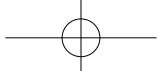
人体正立时，整个臀部成方形，两侧臀窝显著。男女两性的臀部形态是有区别的，女性臀部形态丰厚圆滑，两髂后上嵴交角为90度；男性臀部较小，呈正方形，棱角突出，臀窝更明显，两髂后上嵴交角为60度。

臀围，即臀部向后最突出部位的水平围长；

臀部弧长，即在经臀沟最小缘的垂线上，自最小腰围处至臀沟下缘的曲线长度；

坐姿臀宽，即臀部左右侧最突出部之间的水平直线距离；

臀厚，即臀部向后最突出部位处与腹部前面的相应点之间的水平直线距离。



【“维纳斯美臀”开启人类美臀视角】

臀部和胸部、腰部一齐构成了女性曲线美的重要部位。很多女性只注重胸部和腰部的锻炼而忽略了臀部。其实，臀部在女性健美中占了不容忽视的地位。圆翘丰满的臀部不仅能使你的形体更富魅力，而且可以留下美丽的情影。

人体最优美的线条是腰身到臀部的曲线。胸、腰和臀，共同构成了一组波浪起伏的“S”形曲线，这组曲线是女性人体最为迷人位。最早认识到女性臀部曲线美的是古希腊人。希腊人把审美的焦点集中在女性隆起而富有弹性的双乳、丰满而浑圆的臀部、柔软的腰肢、娇艳的面容和光泽的肌肤乃至整个和谐匀称的身体。

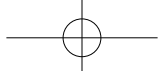
最著名的还属“米洛斯的维纳斯”。这尊塑像是按照当时自由与美的女神阿佛罗狄忒两姊妹的样子塑造的，这两姊妹都因为她们富于魅力的臀部而闻名于整个希腊。现在所说的“不可诠释的维纳斯”，所讲的就是她们。

【半球形的臀部被认为是最美】

对于中国女性来说，臀部曲线尤其重要。因为中国女性的特征是臀部较为扁平，“S”形的曲线不够明显。臀部的曲线关键在于臀部的形状和臀部弧线的圆滑度。圆是最完美的曲线，比如古代的太极就是圆的，人们把最满意的结果称作“圆满”。因此，臀部的形状要以浑圆为美。腰肢纤细，臀部形成一对弧形半球状，半圆、稍上翘，富有弹性，被认为是最美和最富有吸引力的臀部。

【臀部与繁衍】

女性的丰臀之美，不仅仅是迷人，更重要的是与性与生育直接相关。虽然中国古人在观念上认为臀是不雅的部位，所以很少提及。但臀的丰满与否，同样是古代中国美女的重要件之一。其原因在于，中国人认为臀部浑圆硕大的女人可以多生孩子，这在医学上是有根据的。臀部硕大就是骨盆宽大，宽大的骨盆有利于胎儿在母腹中的发育和成长。在传统的中国古代，硕臀自有其重要性。西方人认为女性应该以“丰臀”为美，也起源于对繁衍生育的要求。这种审美观与中国人一样，都是来自对种族繁衍的关注。



三大美臀修炼术速造性感 马达臀

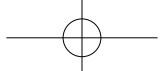
美臀多一分脂肪则显肥胖，少一寸厚度则无曲线，想要拥有美臀并不是一件很容易的事情。性感饱满、厚实有肉的美臀可以吸引路人羡慕的眼光，紧俏的电臀搭配任何服饰和妆容都可以凸显出自己的风格与美丽。整个臀部的大小要均衡，必须与身体比例配合。美体专家告诉你，不管你的臀部天资如何，只要悉心地保养和塑形，就能为你的性感指数加分！一起来看看性感翘臀是如何练成的！

【美臀饮食】

想让臀部变得结实，避免松弛与下垂，首先，饮食原则是必须减少动物性脂肪的摄取。

食用过多的奶油或乳酪，不仅易使血液倾向酸性，让人易于疲劳，也会让脂肪囤积于下半身，造成臀部下垂，所以最好以大豆之类原植物性蛋白质，或是热量低且营养丰富的海鲜为主食。在蔬菜方面，南瓜、甘薯与芋头这些蔬菜富含纤维素，可以促进胃肠蠕动，减少便秘机率，进而创造纤瘦且健美的下半身。

再者，营养素的选择也很重要。许多女性都有上半身纤瘦但下半身臃肿的困扰，此时就得反省自己的日常饮食，是否有含钾量不足的缺点。医学研究表明，足量的钾可以促进细胞新陈代谢，顺利排泄毒素与废物。当钾摄取不足时，细胞代谢会产生障碍，使淋巴循环减慢，细胞排泄废物越来越困难；加上地心引力影响，囤积的水分与废物在下半身累积，自然造成臃肿的臀部与双腿。解决这个问题有两个要点：减少钠与增加钾的摄取。过量的钠会妨碍钾的吸收，所以必须少吃太咸与太辣的食物，这些都是钠的来源。至于钾的补充，就以粗粮、青菜、水果为主食吧！糙米饭、全麦面包、豆类与花椰菜，这些食物含有大量的钾元素，有助于排除体内多余水分，令你的下半



身更窈窕。

【翘臀障眼法】

为了美化臀部线条，呈现提高与紧绷的效果，善用塑形裤是必要的。依不同臀形，塑形裤的选择原则如下：

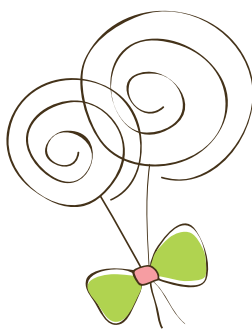
臀部大者：应选择裤裆较深的长型塑形裤，以包住整个臀部，并修饰腰线。千万不要选择尺寸较小的塑形裤，以免赘肉被挤出来更不雅观。

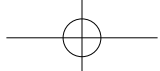
臀部下垂：通常大腿的赘肉也会下垂，所以在提拉臀形时，也必须考虑大腿的部分。建议选择面料结实、支持力强的塑形裤。

臀部扁平：此类型臀部主要缺点在于腰部至臀部间的曲线缺失立体感，所以必须穿有附垫的塑形裤，才能看起来挺立有型。某些款式的牛仔裤会特别注意臀部至大腿的剪裁，能够呈现托高臀部的效果，而且使双腿显得更修长。

【赶走恼人的橘皮组织】

橘皮组织是当脂肪细胞增加的速度大于消耗速度，再碰上新陈代谢障碍，过多的脂肪细胞就会在肌肤皮下组织处群聚堆积，反应在肌肤表面就是凹凸不平，犹如橘皮一般的现象。想避免或解决已出现的橘皮组织现象，可以由内到外双管齐下来进行。以健康的饮食与有规律的作息为主，同时多喝水（注意：最好是无色无味的纯水）。水可以借排汗与排尿带走人体内产生的细胞废物，使微循环健康顺畅，以及淋巴排毒功能正常化。





消除臀部多余脂肪，戒掉 背影杀手

很多女性都会因为自己的臀部太大或过分凸出，感到烦恼不已。其实臀部美丽与否的关键，并不在乎大小，而是它是否够挺。每个人的臀形不同，臀部之所以让人觉得肥大，除了有遗传因素外，大多是因为肥胖的缘故。理想的臀形，是臀部上方有肌肉，而下方至大腿处没有赘肉，形成优美的曲线，臀部若能微微挺翘则更好。想拥有如此优美的臀形并不太难，只要能持续做紧缩臀部肌肉的运动，便有望拥有美臀背影。

紧实臀线：

美化背部线条，并强化臀大肌，让胯部周围的肌群往内收，收到紧翘美臀功能。

提臀示范：



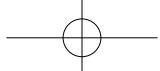
Step1 跪姿，双脚打开与胯部

同宽，脚背打直贴在地垫上。双手手肘撑垫、手掌交互握住。保持手臂、大腿垂直于地面。

Step2 吸气，先将右腿向上

方伸直延展。吐气稍作停留。尽量让抬起的小腿、大腿、臀部、背部在同一水平线上。





Step3 吸气，右腿再继续向上抬高，至臀部无法再绷紧为止。反复练习 Step2、3 姿势。



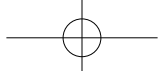
Step4 将右腿慢慢放下，回到 Step1 的姿势，换左腿继续练习。



建议次数：10 次

翘臀不 NG：

1. 负责支撑重心的腿稳定保持膝盖弯曲 90 度，腹部用力，身体不要左右晃动。
2. 抬高的腿保持伸直不弯曲，膝盖朝垫上，不外翻或内转。



不知不觉消屁屁赘肉， 诀窍在手秒变身

臀部脂肪的形成大多起因于骨盆位置不正确，借助不费力的抬脚动作，就能恢复骨盆正确位置，改变下半身的曲线。瘦不下来的宽大臀部，只是你没用对方法，打破“下半身很难瘦”的观点，只要会抬腿，从此告别大象腿和欧巴桑臀不再是梦想！打造性感丰翘的全身比例完美身材需要不断维持，通过简单几个体操动作的练习，让你早日达成 S 美人愿景。这组动作最适合不会瑜伽、不想挥汗如雨跳有氧操的你，让优雅体操帮你轻松减掉臀部多余脂肪，拥有最诱人曲线的窈窕下半身。

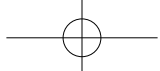
紧实臀线：

雕塑腿部和下背部的线条，训练臀大肌、延展腿后侧肌群，让腿部线条看起来纤细修长。

提臀示范：



Step1 站姿预备，背部打直，
双手平举至与肩膀同高，脚尖向外
打开成 45 度角。



2

Step2 吸气，以大腿肌群的力量将右腿向右前方提起。注意背部打直，保持上半身正对前方。



3

Step3 吐气，保持身体重心，把右脚往后伸展，交叉至左脚后方微蹲。



4

Step4 吸气，再一次以大腿肌群的力量将右腿向右前方提起，接着吐气回到 Step2 的姿势，预备换另外一边。

Step5 吸气换边，提起左脚向左前方抬起，接着交叉至右脚后方微蹲，再回到 Step1 的姿势继续练习。



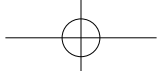
5

建议次数：10 次

翘臀不 NG：

腿部不用抬得很高，按照自己可以做到的高度即可。动作时，感觉像有一股力量从上面将脚提起，而不是随意地甩出去。

注意维持双手的平衡，不要上下甩动。重心落在双腿之间不变动。



击垮下半身赘肉，瘦腿提臀 摆脱梨形身

对抗赘肉，让臀部更“有型”！塑造结实臀肌的关键是多种运动的结合，不仅仅要锻炼臀大肌，还要注意臀中肌。瘦腿提臀其实不需要花大钱，有时候只是改变一下坐姿，在沐浴时加入一点按摩手法，或趁着电视广告空当来几下紧臀的塑身伸展动作，一切就是这么简单！每周做4~5次有氧运动，按照下面5个步骤调整骨盆、消除浮肿、放松肌肉、提臀、甩掉大腿赘肉，短短一个月就能轻松拥有紧实翘臀。

紧实臀线：

促进腿部血液循环，收缩小腿肚的同时塑造胯部、胸部以及背部线条。强化臀部肌肉，塑造富有弹力的翘臀。

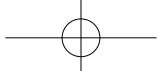
提臀示范：



Step1 双脚分开站立，双膝微屈，双手放于胯部两侧，指尖朝下。用手掌轻轻向下推，让腰部得到伸展。保持10秒钟。

Step2 面对椅背站立，双手扶住椅背以保持身体平衡，左腿屈膝且将左脚尖踮于地面，沿顺时针方向旋转脚踝15次，然后逆时针方向旋转脚踝15次。





3

Step3 双脚分开站立，双手十指交叉置于脑后，将肩胛骨向中间挤压，使上背部产生紧绷感。做此动作时应让胸部往上伸展，同时感觉到臀部往上提拉。保持 5 秒钟。

Step4 双手叉腰，双膝微微弯曲，然后将上半身转向左侧，同时眼睛向左肩方向看去。保持 10 秒钟，换另一侧重复练习。



4

Step5 在上一步的动作基础上，踮起脚尖，感觉力量集中于臀部。

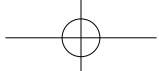


5

建议次数：10 次

翘臀不 NG：

整个过程中身体扭转时保持重心稳定，呼吸均匀。



最热门提臀法，撑地练出蜜桃臀

美臀的大敌有三种，分别是下垂臀、后凸臀、扁平臀，接下来我们一一来击破这些恼人的臀部问题。随着年龄的增大，女性普遍会出现臀部下垂的问题。但是，年龄增大并不是导致臀部下垂的关键原因，导致臀部下垂的主要原因是臀部肌肉松弛，不能够完全支撑起臀部脂肪。因此，仅仅通过节食减肥起不到提臀的作用。只有通过运动，锻炼松弛的臀部肌肉，使其有足够的力量去支撑臀部脂肪，才能达到提升臀部线条的作用。

紧实臀线：

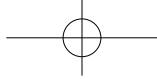
紧实臀大肌，使臀部线条更挺翘，塑造出蜜桃般的漂亮美臀。

提臀示范：



Step1 吸气时，跪坐姿，上

半身背部打直，脚尖向后绷直，臀部自然地坐在双腿小腿上，两手自然地垂于身体两侧。



正常姿势



降低难度姿势

Step2 吐气时，上半身往后倾斜，双手向后撑地，手掌跖地，指尖朝臀部方向。保持耳朵、肩膀、手肘、手腕成一条直线。如果不能完全做到标准姿势，手肘也可以稍微弯曲。



Step3 吸气时，以腹部和后腰的力量将臀部向上提起，呼吸平稳，臀部向内夹紧。保持肩膀、胯部、膝盖在同一直线上。

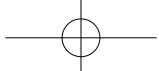
Step4 吐气时，缓缓放下臀部，回到 Step2 的姿势，继续又一轮的练习。



建议次数：10 次

翘臀不 NG：

1. 过程中要更注意臀部夹紧的程度，而不是臀部抬起的高度。
2. 提起臀部时，保持背部打直，并不是单纯地把肚子凸出而已，胸部、肚子和臀部要一起整体往上提。



拉伸臀部肌肉，瞬间紧实 松弛下垂臀

堆积如山的工作和生活琐事让人懒于运动，只想多吃食物补充身体热量。原本臀形就不完美的你如果再没有一个好的日常习惯，臀部的下垂、松弛将会伴随而来。臀部下垂穿衣服都不会好看，是时候行动起来，练就紧实翘臀，保证好身材。推荐臀部拉伸运动，这些塑臀小动作，只要持久就能帮你打造出迷人“电臀”。

紧实臀线：

通过收紧扩散的骨盆动作，塑造圆润翘臀。

提臀示范：

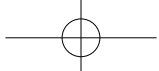


正面

Step1 平躺在地垫上，双腿并拢弯曲，撑起双膝，脚尖往前，双手自然地伸展放在垫上。



俯视图



2



Step2 臀部紧贴于垫上，

向身体两侧分开两膝，两脚掌掌心相贴，保持下半身呈菱形，收臀 5 秒钟恢复到 Step1 姿势。

Step3 将两双臂向上放置

于垫，让两臂与肩膀在同一水平线上，双手手掌心紧贴地垫，缓慢放下右腿，脚尖绷直，左腿保持不动。

3



正面

4



俯视图

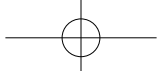
Step4 左腿越过右腿，

最大限度地向右翻折，用右手按住左膝盖，尽最大力气扭转身体。保持这个姿势 5 秒钟。换另一条腿重复这个动作。

建议次数：10 次

翘臀不 NG：

1. 在 Step2 中可以尝试用双手支撑地面，使胯部不要左右晃动。
2. 翻折腿部动作时保持两肩放松，不要从垫上抬起。
3. 颈椎不太舒服、比较僵硬的人，可在颈下垫一个小枕头辅助完成动作。



躺着就能瘦，倾力打造完美翘臀

俏丽健美的臀部是女性引以为豪的财富之一。可是现在上班族们整天坐在桌前，压迫着臀部仅有的曲线，曾经的性感翘臀小美女成了现在臀部变胖下垂的“变质”黄脸婆，你也不想这种情景发生在自己身上吧，下边就教大家怎么在平时有效锻炼臀部，让性感翘臀一直伴随身体。想让臀部变得结实，避免松弛与下垂，那就赶紧行动起来吧！

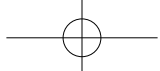
紧实臀线：

拯救下垂臀部的同时，塑造纤细的“S”腰线，矫正“O”形腿、“X”形腿扭曲所导致的膝盖距离差。

提臀示范：



Step1 自然平躺在地垫上，两手轻松地放在身体两侧，抬起右腿，将膝盖弯曲至大腿与小腿成90度。



Step2 将抬起的那条腿停留在空中3秒钟,然后缓缓地放下腿,并保持右脚踝向上。反复做1~2次,换腿重复动作。

2

脚踝特写



正面

3

Step3 膝盖弯曲,将双腿向腰部折起,下半身形成“W”字形,夹紧臀部。



俯视图

Step4 肩膀紧贴垫子,将腰部慢慢往上抬起,背部用力,使腰部离开地面尽量高,维持5秒钟,Step3、4反复交替进行。

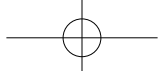
4



建议次数: 10次

翘臀不NG:

1. 在Step2中脚踝向上打开的过程中,腿部也能打开,收紧臀部肌肉。
2. 抬起腰部的同时,双手要撑住地面以使身体不要晃动。



美臀小动作，一次甩掉 L号陈年肥臀

当你年过三十，是否感到地心引力把你的臀部都拉垮了呢？你是否也为这事苦恼不已呢？其实臀部作为全身最结实、勤奋的肌肉，只要适当锻炼，它们是最容易抵抗岁月流逝带来的下垂问题的。这组动作是快速有效提臀练习，有需要的你不妨一试。一个月后，你会感觉大腿苗条了，臀部结实了，身体重新拥有匀称的轮廓。

紧实臀线：

增强臀部肌力，消除腿部的浮肿，甩掉大腿和臀部赘肉。紧实腿部两侧的线条，让腿看起来更加纤细。

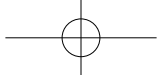
提臀示范：



Step1 双手叉腰站立，身体保持挺立，双脚并拢。注意挺胸背打直、小腹收起。

Step2 将右大腿向前抬至与骨盆同高度，大腿和小腿成90度直角，脚尖绷直，身体不要左右晃动。





3



Step3 以膝盖带动脚部动作，空中的右大腿平行向身体右侧移动打开，身体重心在左侧。

Step4 将右大腿带回身体正前方，放下脚回到 Step2 姿势。

4



腿部在前



腿部在侧

5

Step5 换左脚重复一次。
保持大腿和小腿成 90 度直角。



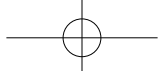
腿部在前



腿部在侧

6

Step6 进阶一步：感觉轻松的人，可以搭配双手往上的延伸动作，加强训练腹部核心肌群。



建议次数：10 次

翘臀不 NG：

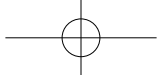
1. 刚开始练习这组动作时，不用勉强把腿抬到指定高度，最重要的是在动作时维持身体的平衡状态。
2. 在腿部的移动过程中，保持重心，稳定住膝盖的平行移动轨迹，不要忽上忽下摇摆。
3. 感觉身体比较僵硬的人，不必将大腿抬离地面，踮起脚尖即可，以膝盖带动正面与侧面的提腿旋转动作。



腿部在前



腿部在侧



电臀回归，比基尼尤物 大秀火辣身形

前面几节主要针对下垂臀部问题给出了相应的解决方案，接下来不得不提到另一恼人问题——扁平臀。可能你并没有多余脂肪停留在臀部上，但扁平的臀部让你整个人的曲线都消失不见。如果臀部扁平或者外扩，再漂亮的裙子和性感的牛仔裤也穿不出女人味。所以现在越来越多的女性都投入到了全方位美臀的运动中。别再犹豫了，快加入到电臀回归的队伍中来吧！

紧实臀线：

放松颈部，平衡脊柱两侧的肌肉群。同时伸展脊柱，增加臀大肌的紧实度。

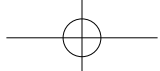
提臀示范：



Step1 双脚打开时与胯部同宽保持平行，背打直，眼睛平视前方。

Step2 吸气时，将双手缓缓向上举起过耳后，身体向后上方延伸，背部挺直。





过程图 1

Step3 吐气时，膝盖缓缓弯曲，双手维持姿势不变，以双腿的力量带动上半身向前弯曲。



过程图 2



完成图

3



4

Step4 下弯时，膝盖微蹲，腹部尽量贴近腿部，双手尽量贴在地垫上。此时腰部是放松、不紧绷的，背部自然放松。

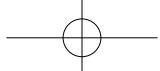
Step5 吸气时，以腿部和肩胛骨的力量带动身体往上，逐渐回到一开始 Step1 的预备姿势。



5



预备姿势



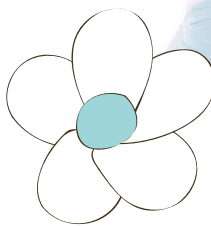
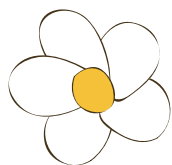
建议次数：10 次

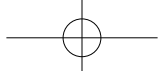
翘臀不 NG：

动作的时候，双腿皆保持平行，与骨盆同宽。

手举高的时候，注意肩膀要放松，不要耸肩僵硬。

主要的力量是从腹部和骨盆出发，不是在胸口或者脊柱。





性感翘臀养成记，分分钟变女王

想要在人群中成为一道亮丽的风景线，穿着超短裤走在街上引来无数回头率，那你就需要学会如何拥有性感翘臀。许多美眉给人总体的感觉并不肥胖，但是仔细看的话就会发觉臀部和整个身体不太协调，又扁又平的臀部影响了整体的形象，这让追求完美的你情何以堪。在无形之中，你已经为你的身体付出了惨痛的代价。扁平臀并没有想象中那么难以克服，先锻炼出一定的臀部肌群，然后将它们紧实聚拢，性感翘臀就是这么简单！

紧实臀线：

加强心肺功能，提高身体代谢率，同时加强臀大肌的练习，紧实体侧线条。

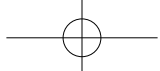
提臀示范：



Step1 直立站姿，双脚微微打开，与胯部同宽，打直后背，双手高举过头顶，在空中汇合。

Step2 右小腿向左后方踢高，左手向下延伸，尽量触摸到右脚底板。右手保持在头顶上方，稳住身体重心。





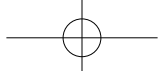
Step3 吸气和呼气交替时，换另一边重复动作。左小腿向后踢，右手向下去触碰左脚底板。保持重心平衡，上半身不前后摆动或倾斜，专注在腰部扭转与双脚后踢的力量。

建议次数：10 次

翘臀不 NG：

保持上本身的肩膀两端、下半身的胯部两端这四点一直都正向前方，不要随意歪斜。





最 In 美臀法，轻松帮你 甩掉扁平臀

上班族因为长时间地坐在办公桌前，缺乏运动，很容易形成臀部又扁又平，久坐不动的坏习惯，轻易就让臀部失去美感。可能你并不是上班族，但每天的走姿、坐姿、站姿只要不正确，也会令盆骨前后或左右移位，臀部的肌肉衰弱，扁平臀就这样形成了！如何有效改善臀部扁平现象呢？现在就来揭秘韩国最 In 美臀法，轻轻松松帮你甩掉扁平臀！

紧实臀线：

利用芭蕾舞的伸展舞姿，锻炼平时很少训练的腿部小肌群，使腿部曲线更纤美，臀部饱满，生动立体。

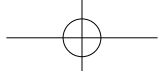
提臀示范：



Step1 双脚并拢，膝盖、脚跟相贴，脚尖向外打开。双手叉腰，摆正身体位置，正向前方，背部自然挺直不驼背。

Step2 吸气，维持脚尖外开的姿势，右腿向内弯曲，将右腿轻轻向上抬起，脚背下压，保持骨盆不歪斜，使右脚停留在左脚膝盖处，从侧面看身体成一条直线。





3



Step3 吐气，将腰部向右侧扭转，双手也会顺势带动，上半身微微向右转动，使腰部两侧都有被延伸的感觉。腹部施力，背部挺直，右脚跟和左脚足弓成 90 度。

4



Step4 吸气，再次抬右小腿回到 Step2 的姿势，身体回正。

5

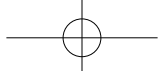


Step5 吐气，腰部和上半身换向左方扭转，右脚向下踩，放至左脚后方，左脚跟和后脚足弓成 90 度。完成之后，换左脚继续练习。

6



Step6 加入手臂的伸展动作，训练肌耐力与平衡感。在每次将小腿向上抬起时，手臂从身体两侧向上举，力气从背阔肌出发，手背相贴。



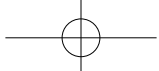
Step7 脚下踩时，手臂保持着力量，从两侧往下放。

建议次数：10 次

翘臀不 NG：

抬腿时，特别注意骨盆与膝盖不前倾后翘，从身体侧面看起来，“手腕 - 手肘 - 肩膀 - 骨盆 - 膝盖”保持一条直线。





要“翘”不要“凸”，画出 屁屁微笑线

前面已经介绍了美臀大敌中的两位——下垂和扁平，现在来看看“后凸”这个难搞的对手吧！缺乏运动与年龄增长，都会令腹肌衰弱，加上平时姿势不正确，骨盆无法直立，相反会向前倾，令臀部过度后移凸出。虽然经常说“前凸后翘”是好身材，可是后凸的臀部绝对不是完美的翘臀。要解决后凸臀的方法就是要通过运动来矫正骨盆，刺激腹部的深层肌肉，令骨盆的支撑能力恢复。

紧实臀线：

强化腿后侧肌群，背部肌群、手臂肌群，改善腿部的淋巴循环，有效消除水肿。

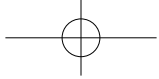
提臀示范：



Step1 双脚打开与肩同宽，面向地垫做跪姿，脚背贴垫。双手与肩同宽、手肘打直，手指尖朝前平贴地垫。侧面看上去，手臂、背部和大腿互相垂直，像“门”字形。

Step2 双手撑地，吐气，将尾椎向天花板方向推高，背部尽量延展打直，膝盖尽量伸直。





3



Step3 吸气，双脚向上踮起；吐气，右脚膝盖向前弯曲。此时会有左脚后侧的小腿肚被拉长、微微酸痛的感觉。

Step4 吸气，再一次双脚往上踮起；吐气，换脚交替动作。



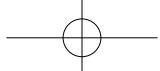
4

建议次数：10 次

翘臀不 NG：

1. 若感到动作困难者，可以让膝盖稍微弯曲，会比较轻松，注意背部打直不驼背。
2. 动作过程中保持身体重心稳定、双脚平行。





美人踮脚，芭蕾舞出紧实翘臀

后凸的臀部，往往给人低矮臃肿的感觉，而挺拔上翘的臀部则尽显身材性感妩媚。紧实的翘臀是每一个女人所梦想的，特别是对那些已经拥有丰满胸部的女人来说更加迫切，作为“S”身形的收尾点，臀部的造型至关重要。锻炼臀部的拉伸运动，加入舞蹈的元素，让你尽享完美曲线。

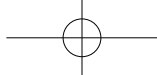
紧实臀线：

紧实大腿内侧肌肉，使臀部挺翘浑圆不后凸。训练下半身的稳定性，让胯部周边肌肉紧实。

提臀示范：



Step1 双手叉腰站姿。两脚跟贴近，将脚尖和膝盖向外打开，脚尖成 45 度角，臀部向内向上夹紧。



2



Step2 吸气，双脚微微打开，脚跟缓慢离地，脚尖往上踮起。将身体重心转移到脚尖，配合大腿内侧力气，配合呼吸将身体往上拉伸，感觉有一股力量把你的身体往上提。

Step3 吐气，慢慢将身体放下，回到 Step1 脚跟贴地的姿势。膝盖和臀部向内夹紧。



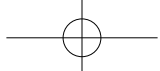
3



建议次数：10 次

翘臀不 NG：

1. 过程中都要尽量夹紧臀部、脚跟紧贴。脚尖不一定要打开到 180 度，以自己身体最大限度为准。
2. 踮脚时，不要将身体往前倾或者将臀部放松往后翻。



超简单小跨步，前后踢腿 消除后臀肉

不知从何时起臀部与大腿连接部位多出了一堆肉，这些多余的脂肪堆积在臀部下方，臃肿难看。你多想让这些后臀肉消失，这样腿看起来也许会更修长。如果你想将美腿和提臀一起锻炼，那么赶紧来看看当下最热门的提臀法。臀部下方的肉肉消失了，腿也变纤细了，事不宜迟，立即进行美腿提臀运动吧！拥有又翘又挺的美臀，走起路来都会格外自信。

紧实臀线：

强化臀大肌和腿部肌群，消除后臀肉。紧实体侧，从副乳到腰腿外侧肥肉，通通一次搞定。

提臀示范：

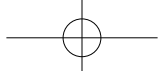


Step1 双脚并拢，膝盖、脚跟相贴，脚尖向外打开，臀部收紧，双手叉腰，背部自然挺直不驼背，正视前方。

Step2 吸气，上半身向右方转，右腿向右前方伸直，双手叉腰不变。伸腿时，膝盖要保持外开角度，脚尖下压踏地。



2



3



Step3 吐气，先回到 Step1 的准备动作姿势，再吸气，接着上半身向左方转，右腿同时向左后方伸直。伸腿时，膝盖保持外开角度，脚尖下压踏地。

Step4 加入双臂的伸展动作，每次将小腿向前抬、向后抬时，加入手臂的延展动作，力道从背肌出发，由身体两侧向上举起。



手臂抬起

4

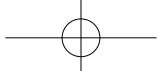


手臂放下

建议次数：10 次

翘臀不 NG：

脚尖打开的程度视每个人的能力而定，比照自己胯部打开的幅度即可。抬腿时，胯部要固定，不要左右晃动。



拥有完美腰臀曲线，雕塑 玲珑美型

随着韩剧的风靡，越来越多的女性喜欢将自己打造得“韩”气十足，而韩国女星的紧翘美臀也成为模仿打造的对象，她们不仅有美臀，还有与之相匹配的腰臀黄金比例。打造完美臀部曲线，身体其他部位与臀部的整体视觉感也不容忽视。除了保持住性感的臀部，还要经常做腰臀锻炼，这样才能更完美地展现女性优雅的身形。

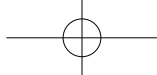
紧实臀线：

锻炼臀腿连接外圈肌肉，消除大腿内外侧赘肉，使腿部线条看起来更纤细修长。

提臀示范：



Step1 自然直立站姿，挺胸背打直。两脚跟并拢，脚尖和膝盖向身体两侧 45 度角打开。深吸一口气，双腿做好蹲下的准备。



正面

2



侧面

Step2 保持双脚脚尖打开 45 度角的姿势向下蹲，脚尖慢慢踮起，双手向前撑在地面上。注意背一定要打直，眼睛平视前方。



过程图

3



完成图

Step3 臀部往上抬，将双腿慢慢打直，头与脖子放松向内看着膝盖。保持 3 秒钟，回到 Step2 的姿势反复练习。

建议次数：5 次

翘臀不 NG：

1. 注意每一个动作的脚尖、脚跟位置，以手撑地板的力气辅助下蹲和上抬的动作。

2. 大腿外开、膝盖下蹲或打直的程度，视个人身体状况而定，不勉强一次做到位。将臀部抬起时，膝盖微微弯曲也可以。



